A STUDY OF THE CREATIVITY OF DAO AND DE IN THE INNER ALCHEMY OF ZHONG-LU

by

Yuen Hong-chau

A Thesis Submitted to

The Hong Kong University of Science and Technology

In Partial Fulfillment of the Requirements for

the Degree of Doctor of Philosophy

in Humanities

January 2004, Hong Kong


UMI®

AUTHORIZATION

I hereby declare that I am the sole author of the thesis.

I authorize the Hong Kong University of Science and Technology to lend this thesis to other institutions or individuals for the purpose of scholarly research.

I further authorize the Hong Kong University of Science and Technology to reproduce the thesis by photocopying or by other means, in total or in part, at the request of other institutions or individuals for the purpose of scholarly research.

Yuen Hong Chau

YUEN Hong-chau

A STUDY OF THE CREATIVITY OF DAO AND DE IN THE INNER ALCHEMY OF ZHONG-LU

by

Yuen Hong-chau

This is to certify that I have examined the above PhD thesis and have found that it is complete and satisfactory in all respects, and that any and all revisions required by the thesis examination committee have been made.

DR. CHARLES W.H. CHAN, SUPERVISOR

PROFESSOR YIU-MING FUNG, COMMITTEE CHAIR

DR. SIMON M.H. WONG, COMMITTEE MEMBER

PROFESSOR KARL S.Y. KAO, HEAD OF DIVISION

Division of Humanities
30 January, 2004

TABLE OF CONTENTS

A STUDY OF THE CREATIVITY OF DAO AND DE IN THE INNER ALCHEMY OF ZHONG-LU

by

Yuen Hong-chau

Division of Humanities

The Hong Kong University of Science and Technology

Abstract

The impacts of the inner alchemy of Zhong-Lu on the formation and developments of the Daoist culture are enormous. While it is the ultimate goal of the Daoist religion to pursue immortality, the Daoists consider the practice of inner alchemy the way that can never be bypassed in order to achieve that goal. In conviction of the attainability of immortality, the Daoists had, however, experienced much frustration and painfulness before they ceased swallowing alchemic pills and started practicing inner alchemy. The inner alchemy of Zhong-Lu that appeared in the Late Tang and the Five Dynasties had not only inherited the theory of immortality and the concept of the immortals from the past, but also successfully transformed the practice of the outer alchemy into that of the inner alchemy. And, as a result of its being repeatedly adopted by those practicing inner alchemy of the subsequent ages, it has been exerting an influence that lasts till even today. This thesis is intended to be an in-depth investigation into the formation, developments, and the basic teachings of the inner alchemy of Zhong-Lu, focusing on its notion of the creativity of *Dao* and *De*.

The whole thesis is consisted of six chapters, including an introduction and a conclusion. The "Introduction" outlines briefly the teachings of the inner alchemy of Zhong-Lu and its significances. It also introduces readers to the primary sources that are directly related to the investigation of Zhong-Lu.

Chapter Two, "Formation of the Inner Alchemy of Zhong-Lu," discusses the various sources from which it originated. Through analyzing the ancient shamanism and the Daoist theories of immorality of the Pre-Qin dynasties, the Earlier Han and the Later Han, the Wei-Jin and the Sui-Tang periods, the Chapter points out the influences the unsuccessful experiments in the area of outer alchemy, the evolution of the theory of *yuan-qi*, the changes in the concepts of body and mind, and the Mahayana and the Theravada Buddhism had exerted on the inner alchemy.

Chapter Three is on the "Main Themes of the Inner Alchemy of Zhong-Lu." The Chapter starts with a brief discussion of Laozi as a legendary figure and the book that bears his name, the *Laozi*. It then spells out the remarkable impacts the *Laozi*, especially its concepts of *Dao* and *De* and its dialectical thinking, had on the formation of the inner alchemy of Zhong-Lu. In addition to exploring how the inner alchemy of Zhong-Lu treats the naturally endowed *yuan yang* as the moral basis of life, through analyzing the ultimate stage of the *yang shen* fleeing from the shell or the body, this Chapter also investigates the views held by the inner alchemy of Zhong-Lu on a number of issues,

including the significances of the shell and the moral implications of the relationship between body and mind in this this-worldly practice. Besides, what is also intended to demonstrate in this Chapter is the fact that the ultimate meaning of the inner alchemy, as seen from the series of ranking designed by Zhong and Lu in which the immortals are classified into such categories as *shen-xian* and *tien-xian*, lies nowhere but the moral practice within this ordinary world.

Chapter Four, "Significance of the Inner Alchemy of Zhong-Lu," discusses two issues, with the first one on the characteristics of the Daoist concepts of *Dao* and *De* and the second specifically on these concepts in the inner alchemy of Zhong-Lu. While the discussion of the first one is intended to point out that the way of understanding *Dao* and *De* in terms of nature in the *Laozi* has generally been inherited by the Daoist religion, that of the second is aimed at analyzing how the inner alchemy of Zhong-Lu, through integrating the cosmology and ontology in the *Laozi* into its theory of *yuan-qi*, formulates its distinctive notion of the creativity of *Dao* and *De* and draws up a program that emphasizes the cultivation of both body and mind.

Chapter Five examines the impacts of Zhong-Lu on the subsequent developments of the inner alchemy. It points out that not only had the Southern and the Northern Sects in the Song Dynasty inherited directly from the inner alchemy of Zhong-Lu, but also the Eastern, the Western and the Central Sects of the Song, and the Dragon-gate Sect of the Ming and Qing all had followed closely the inner alchemy of Zhong-Lu, both

in terms of theory and practice. On the basis of these historical evidences, it further maintains that the dual emphasis placed on the cultivation of body and mind by the inner alchemy of Zhong-Lu is indeed something of a moral actualization, which is integral to the process of cultivation, and an ultimate goal in its most fundamental sense.

Chapter Six concludes the thesis with two major points. First, the dual emphasis on body and mind of the inner alchemy of Zhong-Lu is in actuality an extension of the concepts of *Dao* and *De* in the *Laozi*, with mind being equivalent to *Dao* and body to *De,* respectively. Second, the concept of the immortals put forward by Zhong-Lu furnishes an ultimate state wherein morality is fully attained by virtue of the practice of *qi*.

鍾呂內丹道德觀研究

袁康就

香港科技大學

人文學部

博士論文

香港　二零零四年一月

授 權 書

我謹此聲明我是本論文的唯一作者。

我授權予香港科技大學借出此論文給其他大專院校或個人作爲學術研究之用。

此外，我特准香港科技大學應其他大專院校或個人要求，以影印或其他方式複製此論文的全部或部份作爲學術研究之用。

Yuen Hong Chau

袁康就

鍾呂內丹道德觀研究

袁康就

評審通過：

陳榮開　博士　（論文指導老師）

馮耀明　教授　（論文委員會主席）

黃敏浩　博士　（論文委員會委員）

高辛勇　教授　（學部主任）

人文學部

二零零四年一月三十日

目錄

鍾呂內丹道德觀研究

袁康就

香港科技大學

人文及社會科學學院

人文學部

博士論文

香港二零零四年一月

論文摘要

鍾呂內丹思想對道教內丹文化的形成與發展有著重大的影響。道教以成仙爲終極目標，而道教徒則以內丹修煉爲成仙的必經之路。道教對長生不死的信念，是經過了無數痛苦經驗的累積，方始由服食金丹的挫敗成功過渡，終而體現爲內煉成仙的內丹文化。唐末五代出現的鍾呂丹道，不但在長生不死以及神仙觀念兩方面前有所承，成功地從外服金丹的做法脫胎出來；其內丹思想更不斷爲後世煉丹者所採用，影響下迄於今。本論文乃

就鍾呂內丹的形成、演變及其思想內容——尤其道德觀念方面——作出深入探討。

本論文共分六章。"前言"簡述鍾呂內丹思想之內涵及其重要意義，並對研究鍾呂思想直接相關的主要文獻作出介紹。

第二章論"鍾呂丹道的形成"，探討中國神仙思想中的道德觀念。遠自上古的巫祝文化，下及先秦、稷下、兩漢、魏晉及隋唐歷代道家道教神仙學說的演變，這一章都有詳細分析，藉以指出外丹的失敗、元氣論的發展、形神觀念的演變、及大小乘佛教思想對內丹文化的影響。

第三章"鍾呂丹道的旨要"，首先簡述老子其人其書，並指出老子的思想——尤其其道德觀念及辯證思維——對鍾呂丹道的形成所造成的明顯的影響。這一章除了探究鍾呂丹道如何以天賦的"元陽"作爲生命的道德根據的一點之外，更從其"陽神"出於形軀的終極

修煉目標，觀察鍾呂丹道對形軀所具的意義與及性命關係在入世修行上所包含的道德意味等問題的看法。不僅如此，章內還指出鍾呂對由神仙到天仙的一系列的品位安排，所反映者正是內丹的終極意義終須建立在入世道德的修行之上的一項事實。

第四章“鍾呂丹道的意義”，先後探討“道教式道德觀的特點”和“鍾呂丹道的道與德”兩個論題。前者在於凸顯老子以自然言道德的理論特色爲道教所繼承的一點；後者則在分析鍾呂如何以“元氣論”結合老子的“宇宙論”和“本體論”，從而成就丹道思想中別具特色的道德觀，並制訂爲“性命雙修”的修煉藍本的整個過程。

第五章從內丹思想往後的歷史演變確認鍾呂丹道的影響。章中指出，宋代南北二宗對鍾呂的丹道固然有直接的繼承，而東西兩派、中派及明清龍門派後人也都恪守鍾呂內丹的思想和功法。這些正好說明鍾呂丹道所提倡的性命雙修，實是修行上的一種道德實踐和一種根源

性的終極追求。

第六章“結論”爲鍾呂內丹思想的道德觀作出總結。所得的主要結論是：鍾呂所提倡的“性命雙修”實爲老子道德觀念的延伸。鍾呂的性與命分別就是老子的道與德。而他們所揭示的神仙，也就是藉煉氣工夫所達到的一種道德圓善的終極境界。

第一章　前言

道教內丹思想是道教徒如何通過修煉達致其終極境界的一套學說。道教以成仙爲其終極追求，然而，成仙思想在未有道教出現之前經已存在，這是一個遠古的概念。長生不死是人類普遍的關懷，不是道教所獨有。中國文化思想的發展從上古充滿迷信的巫文化，到先秦智慧極高明的諸子百家，都呈現著不同型態的天道觀，對人類安身立命的終極關懷有著不同的表現方式。魏晉南北朝又直接以金丹服食來滿足長生不死的奢望。直至唐代，因爲有重玄學與佛家思想的影響，加上金丹服食的失敗，成仙的觀念漸漸由外轉到內，最後由鍾離權與呂洞賓總合而成一套完整的內煉功法來達致神仙境界。鍾呂二人是師徒關係，鍾呂丹道主要是指鍾離權的內丹思想。鍾呂的內丹思想出現以後，其理論成爲後期丹道流派的思想淵源。明清內丹思想家仍歸宗於鍾呂，[1] 可見鍾呂內丹之學在道教內丹文化的重要性。[2]

---

[1] 鍾呂指鍾離權與呂洞賓，下同。

[2] 鍾呂內丹思想對後世丹道文化的發展有極大的影響。宋元明清所出現的丹道流派如南北東西中及伍柳派，都自詡其思想承自鍾呂。參看本論文第五章“鍾呂丹道的影響”。

雖然鍾呂內丹學在道教內丹文化的影響鉅大，但近代學術界卻未見相關的評論或專題論文。偶有見者，多局限於宏觀的歷史承傳上論說，例如卿希泰在其主編的《中國道教史》中，僅粗略地介紹鍾離權和呂洞賓的生平。[3] 任繼愈主編的《中國道教史》雖有用“鍾呂內丹學派”來強調二人的內丹思想對後期全真道的深遠影響，但二人思想卻未有深入的討論。[4] 牟鍾鑒在其著作《中國宗教通史》有點題“鍾呂內丹道的興起”，但又未嘗爲這一大重點作出詳細的描述；他曾粗略地介紹《鍾呂傳道集》一書，但對另一部重要典籍《靈寶畢法》亦有所忽略。[5] 至於深入研究個別道派的成就，多爲北宋全真道部份。[6] 最近一兩年才見兩篇寫清代劉一明內丹思想的博士論文。[7] 張廣保於兩年前出版的《唐宋內丹道教》，以鍾呂丹道獨立成章，是現

---

[3] 鍾離權及呂洞賓的生平載於卿希泰：《中國道教史》（成都：四川人民出版社，1992），卷 2，頁 746-54。

[4] 任繼愈指出：“全真道完全繼承了鍾呂內丹學派的這一套成仙說教，王喆（嚞）《金關玉鎖訣》就引述所聞鍾離權五等仙之說，並描繪了‘陽神’出殼而飛升仙界的景況。”見其主編的《中國道教史》（上海：上海人民出版社，1997），頁 542。

[5] 見牟鍾鑒、張踐著：《中國宗教通史》（北京：社會科學文獻出版社，2000），頁 567。

[6] 專論內丹個別道派的很少，僅見張廣保的《金元全真道內丹心性學》（北京：三聯書店，1995），其它都是泛論道教內丹學，如李遠國的《道教氣功養生學》（成都：四川省社會科學院，1988）、張廣保《唐宋內丹道教》（上海：上海文化出版社，2001）、馬濟人《道教與煉丹》（臺北：文津出版社，1997）等。

[7] 近兩年就劉一明內丹思想寫出博士論文的有兩篇：戈國龍《道教內丹學探微》（成都：巴蜀書社，2001），及劉宇《劉一明修道思想研究》（成都：巴蜀書社，2001）。

時研究這個題目唯一較具參考之作，可惜篇幅太少。[8] 不過，盧國龍、李大華及强昱均從心性學或道教哲學方面展示唐代內丹學的形成，對鍾呂丹道的研究很有參考價值。[9] 除此以外，便是研究價值欠奉的一大堆坊間流行的氣功文集。近年外國學人對道學研究增多了，但又徘徊於道家思想的陳腔濫調。他們尚未進入道教修煉文化的殿堂。[10]

內丹文化本來是道教文化研究中比較少人涉足的一個項目。主要原因是，內丹學除了理論的疏解之外，更需要實踐上的體驗才能明白箇中所言的義理究屬何事。譬如內丹學所言的"真炁"、其萌生時的"風雷之聲"，及至上乘功夫之所謂"焚身"與"內觀"，都要靠實踐才能體會；沒有這些體會，便很難明白無形之"真炁"如何從有形呼吸之氣中產生，更對"無中生有"、"煉氣得道"那些由現實性的物質基礎煉

---

[8] 在張廣保所著之《唐宋內丹道教》（上海：上海文化出版社，2001）一書中，有"鍾、呂內丹道及其特色"一章。見其書，頁 161-93。

[9] 他們的著作有下面幾種。盧國龍：《道教哲學》（北京：華夏出版社，1998）及《中國重玄學》（北京：人民中國出版社，1993），李大華、李剛、何建明：《隋唐道家與道教》（廣州：廣東人民出版社，2003），及强昱：《從魏晉玄學到初唐重玄學》（上海：上海文化出版社，2002）。

[10] 海外學人也有對道教文化素有研究者，如 K.Schipper 和 Michael Saso，前者對道教科儀及道經有研究，也是《道藏索引》的編者；後者也是《莊林續道藏》的編者，惟他們的研究範圍僅在科儀方面，其他海外學人大多在道家思想的研究，至於內丹研究，仍未出現過。

就的一系列無形無質的境界型態的可能性難於理解。研究內丹學寥寥可數的近代國內學者中，又不見得有對內丹“修煉成仙”具絕對的信心。[11] 這個信心和修行問題，正正影響著整個研究的成果。

鍾呂內丹學認爲：人身小宇宙與身外大宇宙有著共同的道，如果洞悉到大道運化的玄機，從而應用於人身之中，則肉體生命便可得改造而與天地長久。這個理論是原始道家思想的延伸，而老子思想，正是這個理論的創基者。老子的學說，雖然沒有太多的宗教成份，但其有關宇宙生成和萬物存在的依據，都有啓發性的闡述，也爲丹道提供了一個修煉的目標和指導。老子的宇宙生成論，是鍾呂丹道煉命上的根據，而其本體論則是修性的指南。[12] 由此遂有鍾呂丹道以“道爲性”、“德爲命”的前提，建構出一套完備而有系統的丹道思想，稱之爲“性命雙修”。即是說，“性”

---

[11] 國內在內丹有研究者寥寥可數，曾著書的有李遠國、郝勤、沈潔、馬濟人、張廣保、胡孚琛、李大華等，他們都是學者教授，並無道教信仰，更遑論修煉了。當中只有胡孚琛一人公開其承傳有自，但本身亦非道教徒。

[12] 老子思想中，有本體論及宇宙論的成份，是現代學者的講法。例如徐復觀說：“老子思想最大貢獻之一，在於對此自然性的天的生成、創造，提供了新地、有系統地解釋。在這一解釋之下，才把古代原始宗教的殘渣，滌蕩得一乾二淨；中國才出現了由合理思惟所構成的形上學的宇宙論。”見徐復觀：《中國人性論史》（臺北：商務印書館，1978），頁 325。另張岱年：“如果老子所謂道僅僅是天地之始，那麼道論就是一種宇宙生成論；如果老子的道不僅是天地之始，而且是天地萬物存在的依據，那麼道論就是一種本體論。”見張岱年：〈道家在中國哲學史上的地位〉，載於陳鼓應主編：《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1995）第 6 輯，頁 4。

是人之本體，是人的形而上根據；“命”是道之呈現，是道之形而下展現。通過對心性本體的修煉從而體道，稱爲“性功”。透過對形軀生命的改造從而有長生不死的結果，稱爲“命功”。[13] 在此理論的延伸下，即體用的關係下，命不能離性而造化，性亦不得不依命作呈示，形與神的觀念相即不離。因爲性命相依不離，故修性即修命，繼而道德如一；因爲道德不二，故修道即修德，從而有性命雙修的丹道傳統。亦由於這個傳統的影響，丹道思想及其修煉工夫，都存在著一條金科玉律：即不能單修性而不修命，或只修命而不修性的雙修法要。

本論文就是從鍾呂丹道在性命雙修的一系列工夫中探索其道德觀的建立。粗略言之，鍾呂丹道以煉氣工夫來實現其性命雙修的目的。觀其煉氣系統，它是以修得陽神爲其終極，而其所論說之神仙境界又要靠陽神來達致；故陽神既是目的、又是手段。在神仙境界，陽神代表著煉氣的終極，它本身就是神仙的代號；因爲，陽神出入於形軀的能力就是鍾呂所描述的神仙

[13] 關於“性功”與“命功”的意義，將在本文第三章第 3.4 節“性命旨意”有較詳細的論述。

的特徵。然而，鍾呂的神仙必須入世廣傳道德，如果鍾呂的神仙就是陽神，那麼陽神除了"氣"這個本質之外，還本具著道德主體，從而踐行道德於世間。由氣的物質意義發展到陽神所秉具的道德主體，箇中存在著非常微妙而曲折的轉換，這將是本論文所關注的地方。此外，鍾呂的神仙觀念的形成，及其以內丹修煉來達致的神仙學說，又必須從文化思想的發展過程作分析，故中國神仙觀念的發展和神仙架構的演變，也都是本論文研究的範圍。

至於構成本論文主要研究對象的鍾呂，則是指鍾離權及呂巖二人。鍾呂二人乃師徒關係，均為道教著名人物。鍾離權，姓鍾離，名權，後改名覺，字寂，道號正陽子，又號和谷子、雲房先生，陝西咸陽人，一云燕台(今北京)人。他的事跡可見於《歷世真仙體道通鑒》卷31之中，此外，《宣和書譜》稱鍾離權為神仙："不知何時人，而間出接物，自謂生於漢，呂洞賓於先生執弟子禮"，《集仙傳》謂鍾離權"唐末入終南山"，《宋史・王老志傳》載王老志遇鍾離先生等，都

表示鍾離權大約出現於唐末至北宋間。[14] 據《道藏提要》主編任繼愈謂：“唐宋以來，道教人物大都不見於史傳，而道教傳記亦散失甚多，實賴此書(即《歷世真仙體道通鑒》)保存不少道教史資料。”[15] 《歷世真仙體道通鑒》所載的鍾離權，是五代後晉時中郎將，後漢時爲將，征吐蕃失利，獨騎逃亡，遇異人授以真訣，遂回心向道，後傳道於呂巖，劉海蟾等。全真道尊其爲五祖之一。有《破迷正道歌》、《靈寶畢法》及《鍾呂傳道集》等，都是內丹著作。

呂巖，有寫作呂岩，或呂嵒，字洞賓，號純陽子，自稱回道人。其活動時代約在唐末至北宋初，河東永樂(今山西永濟)人。全真道尊其爲北五祖之一。元代封爲“純陽演政警化孚佑帝君”。《宋史》卷457《陳摶傳》記：“關於逸人呂洞賓有劍術，百餘歲而童顏，步履輕疾，頃刻數百里，世以爲神仙，皆數來摶齋中，人咸異之。”其事跡亦見於《歷世真仙體道通鑒》卷45之中，另外亦見於《呂祖志》。相傳他著作頗多，如

[14] 《宣和書譜》卷19謂“神仙鍾離先生名權，不知何時人”。《古今圖書集成》第51冊《集仙傳》云“鍾離權，字云房，不知何時人，唐末入終南山”。《宋史》卷462《王老志傳》謂王老志遇異人於丐中，“自言吾所謂鍾離先生也”。依以上資料看鍾離權的年代，或唐末或北宋。
[15] 見任繼愈主編：《道藏提要》(北京：中國社會科學出版社，1995)，頁221。

《純陽真人混成集》、《純陽呂真人藥石製》、《敲爻歌》、《沁園春》、《指玄篇》及《百字碑》等。

鍾呂丹道是指鍾呂二人所承傳的內丹功法。鍾呂二人是師徒關係，鍾呂丹道主要是指鍾離權的內丹思想。他們的內丹思想主要以《靈寶畢法》及《鍾呂傳道集》兩部丹道名著體現出來。歷來這兩部著作都被道教徒視為秘傳至寶，非道門中人，固然難得一睹，即使是道教徒，也非人不授；而所傳者，大多為門徒中具道德修為而又能繼承衣砵者。所以，一直以來，正傳的內丹功法都或多或少含有神秘的色彩，這種情況在道教是不足為怪的（例如符籙及科儀也非人不授）。《靈寶畢法》是鍾離權所撰的。據其自述，因為在終南山石壁之間獲得《靈寶經》30卷：上部《金誥書》乃元始所著，中部《玉書錄》乃元皇所述，下部《真原義》乃太上所傳。於是，他綜合所有材料，編成了三乘功法，名之為《靈寶畢法》。[16] 此傳說若屬實，則書中所言的材料實難以考據。不過，自鍾離權撰成此書以後，授與呂洞賓而呂洞賓亦廣傳於世，從而發展

[16] 見《靈寶畢法・自序》，載於《正統道藏》(台北：新文豐出版公司，1957)，冊47，頁913。

出不同的丹道流派。另一部《鍾呂傳道集》，則由施肩吾記錄及整理。所記者是鍾離權及呂洞賓師徒間關於內丹修煉的問答。書中思想與《靈寶畢法》的丹道思想是一致的。施肩吾是唐代著名養生家，[17] 字希聖，號東齋，世稱華陽真人。睦州分水(今浙江桐廬)人。他精通道教典籍，亦深契內丹要旨。他除了編述《鍾呂傳道集》之外，還編有《西山群仙會真記》、《養生辨疑訣》、《太白經》、《黃帝陰符經解》等。至於《靈寶畢法》及《鍾呂傳道集》是否真是鍾呂二人所承傳的丹道思想，抑屬後人假托，前輩學者未有任何考據；不過，此二書之爲道教重要典籍、當中的思想和功法又一直爲道教徒用以演煉鍾呂丹道的重要指南卻是不容忽視的事實。所以，本論文對鍾呂內丹思想的研究和討論，也是以上述二書爲鍾呂思想的代表作爲基本假設而作出的。

[17] 有說法謂施肩吾爲南宋初年人，陸游《謂南集・心鑒跋》："高祖太傅...晚自號'朝隱子'，嘗退朝見異人行空中，足去地三尺許，邀與俱歸，則古仙人嵩山棲真施肩吾先生也。"

第二章　鍾呂丹道的形成——神仙架構中道德觀念的演變

2.1. 先秦的神仙

道教內丹學雖然興起於隋唐而成熟於宋元，但內丹學的淵源是可以追溯至先秦的諸子百家，甚至仙道方術，或更遠古的時代。從各種文獻所記載及各方面的研究看，或廣義地把內丹置放在養生康復的層面探究，我們可以追溯內丹思想到七、八千年前，而其發展的醞釀期可能更加古遠。[18] 當然，我們首先要把內丹的定義清楚厘定。就是說，我們認爲內丹的發展不是狹隘於道教成仙說；因爲，一個文化的出現和發展，必然有其根源。內丹源於古代民間的煉氣養生術，箇中結合了初民的巫文化。隨著文化發展的日趨成熟，煉氣便從一種樸素而實用的工夫，滲入了天人合一的宇宙觀和本體論，再經過道教的神仙觀念洗禮，才出現今天別具特色的修煉系統。這些修煉方法因時代、

[18] 根據張榮明考據，若憑考古發掘材料及文獻資料所得，氣功發源於七、八千年前，遠在伏羲之前。見其著《中國古代氣功與先秦哲學》（上海：人民出版社，1987），頁 28。

環境、歷史及文化思想的改變而轉變，每個時代的修煉方法都能反映該時代的文化特徵。對於內丹修煉，我們已不能用一種單純的修煉方術來看待它。相反，它是一門學問、一套哲學、一種根深蒂固的文化。它既具備中國傳統文化特色的修行方法，亦能爲煉者提供安身立命之所。

中國人的神仙觀念源遠流長，早於道教出現之前。有人類就有宗教，遠古時代便出現對天地造化的崇敬與膜拜。《山海經》記載了神仙的型態：“鍾山之神，名曰燭陰，視爲晝，瞑爲夜，吹爲冬，呼爲夏，不飲、不食、不息，息爲風，身長千里。在無启之東。其爲物，人面，蛇身，赤色，居鍾山下。”[19] 我們的老祖宗伏羲，是人首蛇身。[20] 女媧也是人面蛇身。[21] 遠古的先民，在神話傳說中有很多都是人面蛇身的；而且，他們的年壽都很高，八百歲也被列爲“不壽”。[22] 被莊子形容的彭祖是八百歲，爲長壽的例子，遠古的先民卻

---

[19] 見《山海經・海外北經第八》。袁珂校譯：《山海經校譯》（上海：上海古籍出版社，1995），頁 200。

[20] 《帝王世紀》載：“燧人之世，…生伏羲…人首蛇身。”

[21] 同上註：“女媧氏…承庖羲制度，…亦蛇身人首。”

[22] 《山海經・海外西經第七》：“軒轅之國在窮山之際，其不壽者八百歲，在女子國北，人面蛇身，尾交首上。”《山海經校譯》頁 192。

以此爲短命。[23] 可想而知，遠古人類比今人長命得多。《黃帝內經》指出，今人不及上古之人長壽，不能享盡天年，主要是今人“以酒爲漿，以妄爲常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節。”[24] 古人安享天年的原因，是因爲他們“知道”，並且“法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞。”[25] 相對於二千年前《黃帝內經》的寫作年代，所謂今人，比起今天已經是很古的古人了。所謂上古之人，應該是指新石器時代或更前的老祖宗。不過，《黃帝內經》的作者對“天年”的界定僅一百歲，[26] 而《山海經》的短壽年齡卻以八百歲爲下限。在古代，依《山海經》所提供的資料看，神仙不獨長壽，而且還有不飲、不食、不息的情況出現。這些不飲、不食、不息，在後來的莊子所謂“不食五谷，吸風飲露”的神人仙子，固然是

---

[23] 《莊子・逍遙遊》：“上古有大椿者，以八千歲爲春，八千歲爲秋。此年也。而彭祖乃今以久特聞，眾人匹之，不亦悲乎！”版本用〔清〕郭慶藩：《莊子集釋》（北京：中華書局，1997），四冊。

[24] 見《黃帝內經・素問・上古天真論》，《袖珍中醫四部經典》（天津：天津科學技術出版社，1986）。

[25] 同上註。

[26] 同上註，內文有上古之人“盡終其天年，度百歲乃去”及今時之人“半百而衰”。

一脈相承；[27] 有趣的是，不飲、不食、不息而又與人首蛇身的型態相配合，令人想到蛇的冬眠習性。蛇的冬眠爲息。蛇能夠把作息之間的幅度拉長，猶如朝夕早晚之於日月盈虧，把作息的頻律放緩。其間的不呼又吸、不飲不食，的確是奇特的習性。這些都使先民感覺神奇，有以仿傚，或啓悟出類似的煉氣養生工夫，冀望延長壽命。可能由於蛇具備了這些與人類有別的工夫，古人就對蛇生發崇敬與膜拜之情，素之於宗教情感，透過神話表達類似的神仙形象。考古發掘了一些新石器時代的人首蛇身陶器壺蓋，佐證了以蛇做化身的神人型態和樣貌。這都反映了古人對蛇的崇拜，結合了對生命長壽的看法。這些煉氣長生的原始觀念，當中自有一種深厚的歷史背景。

煉氣作爲養生或治病的工具，源遠流長。運動是人體的需要，生理架構本該如此。流水不腐，户樞不朽，有氣血暢通的身體才是健康的身體。身體因工作而疲累，我們便很自然會舒展筋骨以利乳酸的去除；因天

[27] 同上註，記施肩吾與連叔的一段話，肩吾引接輿之語謂："藐姑射山，有神人居焉，肌膚若冰雪，淖約若處子。不食五穀，吸風飲露。乘雲氣，御龍，而遊乎四海之外。其神凝，使物不疵癘而年穀熟。吾以是狂而不信也。"

氣寒濕而凝墜，則有自覺的活動通利關節。古代有以“大舞”作爲利通關節的運動。古文獻有這樣的記載：

> 陰康氏時，水瀆不疏，江不行其原，陰凝而易悶，人既鬱於內，腠理滯着而多重膇，得所以利其關節者，乃製爲舞，教人引舞以利導之，是謂大舞。[28]

這段文字記載了古人因患上關節病而活動筋骨。孟頫《帝王統錄》引《教坊記》：“昔陰康氏，次葛天氏，元氣肇分，災沴未弭，民多重膇之疾，思所以通利關節，是始製舞。”《呂氏春秋》：“昔陶唐之始，陰多滯伏而湛積，水道壅塞，不行其原，民氣鬱閼而滯著，筋骨瑟縮不達，改作舞以宣導之。”陰康氏遠在伏羲之前。[29] 古之陶唐氏是堯之號，後於伏羲。陰康氏及陶唐氏都有同樣的風濕關節病，可能古時人類逐水土而居，屢遇江河泛濫，後有大禹治水的歷史背景。居住在環境潮濕的河邊，加上勞動繁重，骨關節病乃是常見的疾病。以舞利導，即是古時之導引術，東漢以此

---

[28] 《路史》前紀卷 9。
[29] 據《三五紀歷》、《補三皇本紀》等記載。

爲“娛神遣老，永年之術”。[30] 可以說，導引術起源於人類的生活文化，自古已有，猶如饑即食之，渴則飲之的生活常規——這似乎是個無可辯駁的命題。及後，經過多方面的體驗和對大自然的觀察，古人就把有效的動作和呼吸方法有系統地組織起來。馬王堆漢墓就出土了一套“導引圖”。莊子記載此等導引術，是當時一般閒暇人士喜愛的運動。這些導引術，其實甚爲普遍，亦被證實是古人長壽者所好煉的工夫：

> 此江海之士，避世之人，閒暇者之所好也。吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申，爲壽而已矣。此道引之士，養形之人，祖壽考者之所好也。[31]

熊經鳥申已被列入爲“五禽戲”之內。《後漢書・華佗傳》引華佗對其弟子吳普說的一段話：“人體欲得勞動，但不當使極耳。動搖則谷氣得銷，氣脈流通，病不得生，譬猶户樞，終不朽也。”這裡指出，適當運動是可以幫助食物消化、氣血流通，道理就有如户樞不朽一樣。我們要做運動，就可以仿傚動物的屈伸

---

[30] 見傅毅《舞賦》。
[31] 見《莊子・刻意篇》。

舒展。氣血得以疏導，關節便有利好狀態："是以古之仙者為導引之事，熊經鴟顧，引挽腰體，動諸關節，以求難老。"華佗於是提出一套自創的心得，為後世沿用："吾有一術，名五禽之戲：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鳥。亦以除疾，兼利蹄足，以當導引。"華佗更叫人當遇身體不適時，可選擇一兩個動作以作自療之用："體有不快，起作一禽之戲，怡而汗出，因以著粉，身體輕便而欲食。"這套工夫，在葛洪的《抱朴子內篇》得以引述，並稱這是藥術中最容易做到的，但煉者又不可小覷它，因為它已夠吳普活上百多歲。[32]

神仙觀念的演化和發展構成了中國一大特色的宗教，神仙傳說和中國文化的發展存在著相互之間的互維關係。德國馬克斯・韋伯 (Max Weber, 1864-1920) 認為，中國自古以來各種經驗知識與技能，不論發生了何種類型的理性化演變，最後都朝著巫術的世界圖像這一方向運動。[33] 他舉例，中國人發明了占星術，經過

[32] 見葛洪《抱朴子內篇・至理》："有吳普者，從華佗受五禽之戲，以代導引，猶得百餘歲，此皆藥術之至淺，尚能如此，況於用其妙耶？"
[33] 〔德〕馬克斯・韋伯著，洪天富譯：《儒教與道教》(江蘇：江蘇人民出版社，1993)，頁 222-3。

一段理性的天文學發展，最後卻成爲巫術的氣象學，用來爲帝王安撫神靈的巫與覡；而古代的占候巫師與祈雨師，又被認爲是“道教的”。韋伯指出，中國的“神人同形說”[34] 在救贖儀式中充份表現出來，具有天賦的巫師被視爲“陽氣”的代表者和活的“救世主”，成爲一種被人崇拜的對象。如果祈求豐收，則那位活生生的、具有神性的人就會被人作爲頂禮膜拜的對象。[35] 韋伯道出了中國人對自然科學與方術之間那模糊不清的關係。中國人對神秘的靈異世界與客觀實在的人物混淆不清，事實確是如此。宗教始於巫術，而巫師和古代術士就是最早的神。這一點，道教中的科儀屢見不鮮。道士召役神靈之時，他就是神，人們也會把他當成神。“禹步”是一個很好的例子。禹步本來是大禹治水時，爲了修治水利，不辭勞苦地跋涉於山川，造成腳病。走路時有跛行的特色，就叫禹步。漢・揚雄說“昔者姒氏治水土，而巫步多禹”。[36] 姒氏即禹，當時巫舞仍流傳，由於大禹治水的功德，後人

[34] 同上註。韋伯所講的“神人同形”，即人神合一。是指那些主持神靈溝通的巫師或法師，自己與神靈二合爲一。
[35] 同上註，頁 228。
[36] 見揚雄：《法言・重黎》。

尊禹爲聖賢，故禹步便成爲巫師作法時習以爲常的步行姿態，也是巫步的特徵。後來，神靈觀念無限擴張，禹步被改造爲召攝神靈的步法。禹步在道教的經典上是這樣形成的：

> 禹步者，蓋是夏禹所術，召役神靈之行步，以爲萬術之根源，玄機之要旨。昔大禹治水，不可預測高深，故設黑矩重望，以程其事。或有伏泉、磬石，非眼所及者，必召海若，河宗、山神、地祇，問以快之。然禹屆南海之濱，見鳥禁咒，能令大石翻動。此鳥禁時常作是步，禹遂模寫其行，令之入術。自茲以還，術無不驗。因禹製作，故曰禹步。[37]

後人假借大禹治水一事，加插上天降神的曲折過程，變成神話。這裡有重點要提出的是，大禹觀神鳥禁咒能令大石翻動的神奇，才模仿並創製了神鳥的步法而成禹步。然而，神鳥禁咒能令大石翻動，代表著天神的降示，若非這個有道德意志的神靈，人間的災禍是很難避過的。這裡的神靈觀是非常明顯的。即使神靈

[37] 見《洞神八帝元變經・禹步致靈第四》，《正統道藏》冊48，頁56。

觀循著理性一路走，它仍是如影隨形；因爲，禹步再結合天文學，納入卦象術數，出現了所謂“三步九迹”，理性與非理性共冶一爐，箇中不會減弱神仙降靈的真實性，只會增加降靈的威力，理性部份增强非理性的可靠性，使神靈觀更加紮實。另一方面，禹步增加了複雜的術數內容，更顯得禹步非常人所能做到，使這種儀式添上更多層的神秘面紗：

> 漢淮南王劉安以降，乃有王子年撰集之文，沙門惠宗修纂之句，觸類長之，便成九十餘種。舉足不同，咒頌備異。詳而驗之，莫賢於先舉左足，三步九迹。迹成離坎卦，步綱躡紀者，斗有九星，取法此故也。自玆以還，更無異效，可以尋研者矣。[38]

中國占星術有其理性的根據，天文曆法有高度的效驗。禹步本來作爲一種極普通的步行姿態，通過神靈觀念的注入，又再滲入理性的天文知識，它成爲了內含深遠意識的文化遺產。禹步在今天道教儀軌中仍然是重要的召神手段，步罡踏斗的道士仍然是被人們當

[38] 同上註。

作神來看待。韋伯的觀點非常獨到。不過，不論神秘的宗教如何演繹，神靈觀念如何發展，神仙，作爲中國式宗教的重要主角，最後在道教內丹文化中得到合理的安排。[39] 這方面容後再論。中國人的信仰經歷了對祖先崇拜、自然崇拜、圖騰與巫術的薰陶，對個體生命的存在，由一個由天神主宰的角色逐漸變成一個有能力自我超越、絕地通天的神仙。在古代，這些能力最初僅見於那些司職巫術的"巫史"身上。[40] 及後，人們認爲自己掌握了宇宙造化的玄機，感覺自身的存在也可以有絕地通天的能力。這種轉變，都涵蓋了宗教和哲學，箇中必須通過歷史文化的演變，尤其對天地宇宙的理解，才有宗教哲學的內涵。

《山海經》中人首蛇身的神仙，莊子所引不食五谷、吸風飲露的神人仙子，及韋伯形容"神人同形"的巫師，都同樣反映了中國人的神靈觀。中國的神仙觀念在原始的神靈觀念的發展是有迹可尋的。原始人往往不能在有生命事物和無生命事物之間加以區別、不能在主動物體和被動物體之間加以區別，因而將自

---

[39] 在內丹學所講的神仙，已包含了哲理、醫學及倫理道德的觀念，與神靈觀的神仙明顯不同。
[40] "巫史"見於《國語·楚語》："民神雜糅，不可方物，夫人作享，家爲巫史。"

身的生命力泛化為一種普遍特性，改造那些與他們生活相關的一切自然事物。他們相信自己身邊的一切自然事物都是栩栩如生的活物，具有神秘的靈力。由於這種泛化了的生命力超越了其自然局限，故它本身便成為違反自然法則的神秘力量，具有超自然的特性。這種靈力是自然力量的神秘化形式，是神靈觀念的開端。那些泛化了的神秘力量，在自然現象中不斷擴散，最後發展出"精靈觀"。精靈觀演化成為一種人格化的超自然力，人們認為它是與自然事物的形體相區別地存在，甚至不會隨形體的死亡而死亡。它的特性是具備了物質性，是一種特殊的物質實體。它不能脫離自然形體而獨立存在，但卻可以在不同的自然形體之間易位和轉化。人們因此而畏懼它、依賴它、崇敬它、甚至神聖化為膜拜對象。遠古的人，由於氏族社會的血緣關係，祖先崇拜與神靈觀念結合，一些有功於民和垂德於世的部落領袖，如前面述及的伏羲、女媧等，就因此而變了神靈。[41]

世界上任何一種民族都會對死亡和災禍恐懼，而對

[41] 有關神靈、精靈說，參考時光、王嵐編：《宗教學引論》（北京：中央民族大學出版社，1994），頁 48-9。

幸福和長壽渴求。上古的人把這些恐懼和渴求寄托於神仙世界之上。由遠古的神靈觀發展到上古的精靈觀，也就是神仙觀念的演變。古時，這個精靈觀曾經被廣泛地應用，及至今天文明社會仍可見到這種精靈觀。例如，今日不少練氣功的人，面向大樹做站樁，認爲大樹的精靈可以進入自己身體，從而驅邪卻病。從古人對玉石的崇拜也同樣看到上述的行爲意識，當然今人亦然。"精"之觀念遠自新石器時代已有，它是很古的思想。古人認爲萬物皆有精，就是精靈觀的一種表現。考古發現玉在遠古已被人喜愛。古人佩玉是反映了其對精的看法，認爲玉乃積精最多的物質。因此，古人祈求佩玉會爲他們帶來趨吉避凶的能力。他們深信玉裡的精靈是善的，能夠爲自己抵擋神靈世界屬於惡魔的侵襲。相對於善的神靈，疾病和災禍便由惡的神靈負責，又或者由那個可以賞善罰惡、具道德意志的天通過疾病和災禍來懲罰我們。巫祝能夠祭神、醫病和驅鬼去災。巫祝的演法屬於神靈的事，演法之中驅趕附於物體的邪惡力量卻屬於精靈觀念問題；所以，精靈觀和神靈觀往往同時存在。這種祈求

驅病遣災的情況在民間發生最多而發展成“巫鬼道”。巫與醫又二而爲一。巫師爲人們驅除病魔，自己又是一切氣功導引功法集大成者。《黃帝內經》云：“古之治病，惟其移精變氣，可祝由而已”。[42] 至於上層，士人、貴族和帝王，則爲了永保自身的富貴和幸福，企圖尋找長生不死的方法。可以說，“方仙道”就是魏晉神仙道教的先驅，而“巫鬼道”則是漢魏民間道教的前身。只是，由巫祝方士到道教的形成，人們從未停過追求長生不死之道，和免除災病的渴求。其實，這都是人性的表現，每個時代都存在。它有時成爲熱潮，是社會風氣使其突顯，或帝王的喜好所帶領。它有時較爲收斂，是文化背景不同所引致，譬如今人從科學知識認知金丹，會容易發覺以外丹達致長生不死的無知。不過，若從信仰的角度看，神秘的力量永遠不會由理性與科學過濾出來。

巫文化一直從上古延伸至戰國。戰國時期，文化、學術和政治發展都呈現百家爭鳴的局面。神仙作爲一個觀念，相信是這個時候產生。它在這個時候正式從

---

[42] 見《黃帝內經・素問・移精變氣論第十三》。

巫文化脫胎出來。這個時期的神仙家，所鼓吹的神仙，已不同於以往的鬼神觀念。它既不是生活在幽冥中的神靈，又不是寄寓於形物之上的精靈，而是現實生活中作爲個體生命的人，通過生命的無限延伸和直接升華而來。這時期的神仙觀念仍然保留著樸素而實用的價值觀。它表現了幾個特徵。例如，神仙必如常人，能夠長生不死，永遠保持著現世的快樂。另外，神仙是逍遙自在，神通廣大，遊乎四海之外，可以入水不溺、入火不焚，具備超越常人的能力。更重要的是，他們相信世間存在著長生不死的仙藥，只要求得仙藥，便能成爲超凡脫俗的神仙，實現永世不死的人類慾求。於是，戰國時期的神仙觀念興旺，尤其是燕齊與荆楚一帶，由帝王至平民百姓，都熱衷於追求不死之藥。[43] 外服金丹以求成仙，在方士們的極力鼓吹下，金丹燒煉大行其道。這裡又分兩期。首先是戰國到秦，帝王在方士的推薦下，追求在大自然中生長的仙藥。後來，西漢的帝王索性在宮廷內起爐作灶，追求燒煉

[43] 燕齊文化孕育於沿海地區，那裡是遼東半島南端，面對著許多小島群。從山東省蓬萊縣外望，經常可以望見小島嶼形成的海市蜃樓幻象。這都是沿海文化對神仙說嚮往的原因之一。至於荆楚文化，倒因爲騷人墨客的浪漫主義影響居多，詩人屈原的《楚辭》中有生動而浪漫的神遊故事，《離騷》記有想像自己升天，例如“前望舒使先驅兮，後飛廉使奔屬，鸞皇爲余先戒兮，雷師告余以未具，吾令鳳凰飛騰兮，又繼之以日夜”。

金丹大藥的夢想。司馬遷的《史記》就記載了漢武帝身邊有煉丹家李少君、欒大等人爲他製藥。

方仙道在戰國時代相當流行，可能由於秦人多信奉神仙。楚越又多巫鬼，齊人又好怪迂。史籍中有記載安期生、石生、盧生、侯生、徐市、韓終、聚谷等人，都在上層社會活動。這些方士把一切能夠幫助達到長生之術組織起來，滿足那些追求長生不死的人。方士的努力，間接把養生術的社會地位提升，造就了不同類型的養生功法。在皇室貴族方面，由於封建王朝爲帝王將相提供著生活無憂、窮奢極侈的生活條件，渴求長生不老甚至長生不死變成普遍現象。帝王以至百姓，那種追求在世繁華富貴的心態，必然造就了許多方士各種謀生技倆的出現。《漢書・郊祀志》記載有關秦始皇派遣方士出外求仙藥："秦始皇初並天下，甘心於神仙之道，遣徐福、韓終之屬多賚童男童女入海求仙採藥"；又"漢興，新垣平、齊人少翁、公孫卿、欒大等，皆以仙人黃冶祭司事鬼使物，入海求神，採藥貴幸，賞賜累千金"；又"元鼎、元封之際，燕齊之間方士瞋目扼腕，言有神仙祭祀致福之術者以萬

數”等，足見方士之需求甚大。基於帝王與百姓的狂熱，方士在尋求滿足成仙的渴求當中，煉丹術和黃白術便應運而生。而另一方面，但凡對煉氣、服食、導引、按摩、房中及存思等可以直接或間接達到長生或不死的工夫，全部被方士所吸納，間接造就了多姿多彩的煉養術的誕生。

早期煉氣的方法，從外在呼吸的控制到內在心性的凝定，都到了非常成熟的階段。《行氣玉佩銘》就是其中之一，也是現時出土文獻中記載有關古人煉氣方法的最早文獻。這銘文大約出現於公元前 470 年左右。[44] 同類型的修煉方法，例如吐納、導引、食氣、胎息等，都屢屢散見於古代典籍中。先秦方仙道的修煉方法，大概有行氣、服食、房中三大家，直接言內丹的修煉者，尚未萌芽。但這些修煉方術已存在著不少內丹理論與實踐方法，是內丹發展的醞釀期。修煉術在當時來說，分兩個層面發展。其一是，修煉與信仰相結合，修煉只不過是追求成仙的手段。另一是，士人在天人關係上有所覺知，借修煉以明大道。從不同的層面所

[44] 此根據郭沫若的考証，載於其論文〈戰國行氣玉銘考釋〉，《中國古文字研究會論文》，1980年。

存在不同的修煉模式看，煉氣思想已存在某程度的神仙觀念。所以說，神仙觀念大約出現於這個時期。這些龐雜的思想與修煉方術，雖無完整體系的形成，但已爲後期內丹道的確立提供寶貴的資源。

《行氣玉佩銘》之所以成爲銘文，相信因爲古人認爲這套煉氣方法確實有效所致。在古代，大凡在銅器刻銘、或玉石刻字，都不是隨便的事；只有具流傳價值或珍貴的事物才會用銘文記之。而且，《行氣玉佩銘》的確反映了當時人們煉氣工夫已到了內丹的初型。在這裡不得不駐步留神，看看這個行氣方式是怎樣的。

《行氣玉佩銘》只有四十五字。原銘文爲：

> 行氣：深則蓄，蓄則伸，伸則下，下則定，
> 定則固，固則萌，萌則長，長則退，退則天。
> 天機舂在上，地機舂在下。順則生，逆則死。[45]

這明顯是古代氣功的一種。全部份分成五段。（一）"蓄"：把氣深深地從外吸到體內。（二）"伸"：把氣向下延伸。（三）"定"：讓氣定在小腹。保持住這

[45] 根據羅振玉版本。

個狀態，便是“固”。（四）“萌”：那是物極必反，靜極而動的結果。這時是內氣萌生的現象。內氣就是“真氣”，定後自然有真氣出現。真氣逐漸壯大，故曰“長”。（五）“退”：指真氣慢慢沿著背正中線的督脈上引頭頂，整個工夫完成。

這個功夫重點在於“固則萌”。萌是指“真氣”萌生，爲何可以呢？首先，我們必須明白，我們日常所呼吸的氣，是有形之氣。有形的氣經過身體的造化可以變成無形之氣。另外，通過鍛鍊也可以促進無形之氣的產生。所謂“真氣”或內氣，即“無形之氣”。人體中所存養而備用的氣，不是有形的，卻是無形的。我們在日常生活所耗損的也不是有形之氣，而是無形之氣。當有形之氣儲備充足，身體便能產生質變，通過“氣多能生液，液多能生氣”的體內造化，無形之氣即真氣便會萌生。這句“固則萌”的意思也在此。[46] 我們可以想像，這個工夫的做法是很簡單的：雙腳平肩站立，雙手輕貼小腹，眼微斂，神內收，深深吸氣，導引至小腹，氣息定住，心數三至五秒。自會感覺小

[46] 在後來五代成熟期的鍾呂丹道來說，所萌生的固然是真氣，而真氣的產生，是在有形之氣液壯旺底下出現，首先要做到的是“氣多能生液，液多能生氣”的基本工夫。

腹充實，腰腎之間出現一股暖流，徐徐往上升。然後呼氣。後期內丹講求無形之真氣，神仙境界必須通過陰盡陽全的修爲方可達致。而所謂陽氣，又須從無形的真氣開始。《行氣玉佩銘》提到了“固則萌”的概念，反映了氣觀念已由外而內，由有形進入無形的階段，此其一。由定而固而萌的造作集中在小腹之間，由小腹氣足至真氣萌生，再讓氣循任督輸佈下去，這個小腹的作用，就相當於後世所稱之丹田的作用。雖無丹田之稱，但實已用上內丹功法，此其二。其“天機舂在上，地機舂在下”，是天覆地載，陽到天而不能升，陰到地而不能降的循環之理，蘊藏大小宇宙同途的天人合一思想，此其三。所以，它基本上有著內丹煉氣的要求。還有值得注意的是，《行氣玉佩銘》已不是肢體動作的工夫，不是像馬王堆出土的“導引圖”一類的導引術；它是一種追求內氣的工夫。《行氣玉佩銘》是戰國初年的文物，它與老子的年代相距不到一百年，老子思想中“致虛極守靜篤”、“道之爲物，惟恍惟惚…其中有精”等修煉上的啓示，對此銘文不無影響。春秋戰國時期，氣功修煉是很普遍的。

齊國稷下道家的養生術發展，及當時人們追求外丹以達致長生不死的思想，也是當時氣功活動遍及朝野的原因。

2.2. 稷下道家的神仙

老子提出道乃宇宙萬物的根源。這個思想到了稷下道家，道以氣的概念替代了。這種演變，不但反映了稷下道家對老子道論進一步的發揮和應用；更重要的是，道由氣取而代之，可以更明確地爲煉者指出其修煉對象。換句話說，“煉氣”較“修道”更容易掌握，更適合道教徒。由於修道要從煉氣工夫表述，故恆存於修行中的道德觀念，也必須通過煉氣工夫表達出來。

在戰國時期的道家，大概都有一種共通的思想，就是萬物被視爲“氣”之變化。道教把老子看成是氣的化身。[47] “一炁化三清”的“一炁”，[48] 是一種混沌未

[47] 《雲笈七籤・卷二混元混洞開辟劫運部・太上老君開天經》：“蓋未有天地之間，太清之外，不可稱計。…無左無右，高下自然。唯吾老君，猶處空玄寂寥之外，玄虛之中。…太初之時，老君從虛空而下，爲太初之師，口吐《開天經》一部，四十八萬卷。”老君者，老子也。文中可見老子出現於未有之前的各階段無形無質的混化時代，且因老子而開創天地宇宙。引自《雲笈七籤》（北京：華夏出版社，1996），頁 **8-9**。

[48] 一炁化三清的“炁”字，代表尚未成有形之氣，故取炁以別氣之用。“三清”是指玉清、太

顯的描述，而“三清”亦不過是不同階段的混沌型態，它們本身不是具體化或形質化的氣的形容。[49] 那些“太上老君”或“道德天尊”的稱號，內在意義與老子是一致的，但諸神在時間上比生於苦縣的老子卻遠古得多。道教就要把道作爲人格化的抽象意志表現出來。我們可以對一個有名號的“太上老君”膜拜，但對“道”就無從表達那內心深處的崇敬了。諸神可以通過名號、造像及其神話故事具體化，但道本身礙於不能描述及其本體意義，尤其在哲學型態上出現過“道可道非常道”的現實障礙，道是無從具體化的。氣是對道的一種表述模式，道教以氣作爲道的載體，又以氣來細分那由道化生萬物的各個階段，甚至未生之前混沌中的不同層次。這種道氣相連、互維演繹，或者應該說以氣詮釋道體的方式，早在道教形成之前

清、上清，是神仙居住的仙境。又名三天，即清微天、禹餘天、大赤天，分別是由玄、元、始三氣所化成。三天各有一神所治，天寶君亦即元始天尊治在玉清境清微天，其氣始青；靈寶君亦即太上道君或靈寶天尊治在上清境禹餘天，其氣玄黃；神寶君亦即太上老君或道德天尊治在太清境大赤天，其氣元白。見於《道藏目錄詳注・道教宗源》。

[49] 根據《雲笈七籤・卷二混元混洞開辟劫運部・空洞》：“元氣於眇莽之內，幽冥之外，生乎空洞。空洞之內，生乎太無，太無變而三氣明焉。三氣混沌，生乎太虛而立洞，因洞而立無，因無而生有，因有而立空。空無之化，虛生自然。上氣曰始，中氣曰無，下氣曰玄。玄氣所生出乎空，元氣所生出乎洞，始氣所生出乎無。故一生二，二生三，三者化生以至九玄。”又同上註《卷三道教本始部・道教三洞宗元》：“其三氣者，玄、元、始三氣也。始氣青，在清微天；元氣黃，在禹餘天；玄氣白，在大赤天。故云玄、元、始三氣也。又從玄、元、始變生陰、陽、和。又從陰、陽、和變生天、地、人。故《老子》云：道生一，一生二，二生三，三生萬物。”以上兩段道教經文可知，道教把玄元始三氣分爲三種型態和不同階段的描述，均尚未成爲有形有質的氣的階段。引自《雲笈七籤》，頁 6-7 及 12。

經已存在。老子之後到道教出現之間的一段時期，稷下道家在道、精、氣的概念上運用得非常多。這些概念上的轉接，基本上提供道教在掌握由道轉至氣的形象化過渡的一個重要橋樑。

在老子思想中，氣並沒有出現許多次。“冲氣以爲和”的氣，只不過是物質的名號，氣本身並沒有提升到一個哲學概念。作爲萬物本體的概念依然是道。莊子有很多關於氣的描寫，但他也沒有把氣提升至道的高度。莊子說“若夫乘天地之正，而禦六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉”的六氣，是指大自然的氣象。[50]“陰陽者，氣之大者也”，[51] 是指天氣和地氣，不是講道之氣。荀子也沒有氣的哲學上的本體概念，“水火有氣而無生，草木有生而無知，禽獸有知而無義，人有氣、有生、有知，亦且有義”，[52] 氣是物質性的陳述。這些有關道、精、氣的論述，在《管子》的《心術》上下、《白心》、《內業》等才能看見。稷下道家繼承了老子以“道”作爲哲學概念的傳統，但

---

[50] 見《莊子・逍遙遊》。
[51] 同上註，《則陽》。
[52] 見《荀子・王制》。

他們又與老子的道論有別：稷下道家的道有著“精氣爲物”的概念。[53]他們講的道，其實指“精氣”。它不再是老子對道的把握中所要求的直覺反思，而是一種可以“物”來看待的萬物本體，能夠直接陳述和把握。《內業》有“凡物之精，此則爲生，下生五谷，上爲列星，流於天地之間，謂之鬼神；藏於胸中，謂之聖人”，其所謂“精”，就是“氣”，因爲“精也者，氣之精者也。氣，道乃生，生乃思，思乃知，知乃止矣”。[54]物之精就是生成此物的元素，其意義其實與老子之道的生成義相同。[55]有了這個精，就可以生成天地萬物。《列子》謂“清輕者上爲天，濁重者下爲地，沖和氣者爲人；故天地含精，萬物化生”，[56]也同樣指出創生者是精而非道，或者說是氣而非道。精也者，氣之精者也，精與氣是相同概念，而精比氣更微細，更有“元氣”的涵義。“精氣”就是道的呈現方式，是構成萬物的本體，亦潛藏於生命之中，作爲滋養生命的基本元素；它跟老子的道有共通及承傳之

---

[53] 《繫辭傳上》：“精氣爲物，游魂爲變。”

[54] 見《管子・內業》。

[55] 《老子》第51章講“道生之，德畜之，物形之，勢成之”、第42章講“道生一，一生二，二生三，三生萬物”等，都是道的生成義，與《管子・內業》所講氣之生成義相同。《老子》版本用高明：《帛書老子校注》（北京：中華書局，1996）。

[56] 見《列子・天瑞篇》。

處。[57]《內業》演說這個萬物本體時，基本上也就是老子述說"冲氣以爲和"的道，譬如："凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以爲人；和乃生，不和不生。"這種"和乃生"的元素和條件，也是能造就"聖人"的優良本質。然《內業》的精氣又與老子不同：作爲"流於天地之間"之"鬼神"的本質，又被肯定爲可以觸摸及可以直接描述的物質元素。《心術下》云："故曰，思之，思之不得，鬼神教之。非鬼神之力也，其精氣之極也。"當中指出，一般人所謂鬼神之力，其實就是一種源自精氣的力量，如果要說它就是鬼神，那麼鬼神就是精氣。《管子》對神秘世界表達得很輕鬆，很科學。鬼神只不過被看成是一種在大氣中流佈的精氣："流於天地之間，謂之鬼神"；而聖人就是這些精氣在一個人身上得到中正的位置，形正心靜，運之於自然的結果。《心術下》云"形不正，德不來。中不靜，心不治。正形攝德，天仁地義，則淫然而自至。神明之極，照乎知萬物，中義守不忒"，又云"形不正者德不來，中不靜者心不治。正形飾德，

[57] 老子說道是"萬物恃之而生而不辭，功成而不名有。衣養萬物而不爲主，可名于小；萬物歸焉而不爲主，可名爲大。"故《內業》的精潛藏於生命之中，作爲滋養生命的基本元素，與老子的講法相一致。

萬物畢得”，在稷下道家來看，這種天地間佈化萬物的氣，是具有道德內涵的，只是這種道德的講法，並非儒家論說的那種，而是繼承老子思想，即德是道的自然呈現。道德就在自然生化當中存在，不用修飾或琢磨。《心術上》云：“德者，道之舍也”，又云“無爲之謂道，舍之之謂德，故道之與德無間”，如果我們將之比較老子的“道生之，德畜之”，道之舍爲德的講法明顯承繼老子的思想。道家一直認爲，天道與人道同出一轍；人倫之中所謂仁義道德，與物理性的身軀，都本源於同一個本體。《心術下》語出同調，認爲“氣者，身之充也。行者正之義也”；作爲道德主體之一的“義”，乃固有於氣之中，是不用辯出來的。氣中藏義，只要人們正正當當的做人，義就自然顯露。孟子說“夫志，氣之帥也。氣，體之充也”，[58] 語調也像《管子》。[59] 有學者認爲孟子的心氣論是受《管子》思想所影響。[60] 然而，孟子也同樣覺得氣有道有義，

---

[58] 見《孟子・公孫丑上》。

[59] “身之充”與“體之充”均同義。

[60] 白奚認爲：“孟子接觸齊學後，便很自然地將《管子》心氣論成果引入自己的心性學說中，從而建立了儒家的心氣論。”見其論文〈《管子》心氣論對孟子思想的影響〉，陳鼓應主編：《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1995），第六輯，頁 137。

故言“其爲氣也，配義與道”，[61] 這脗合了“行者正之義”的道德行爲；假若“行有不慊於心，則餒矣”，[62] 在《管子》來講，就是“形不正，德不來；中不靜，心不治”。[63] 孟子所言“其爲氣也，至大至剛，以直養而無害，則塞於天地之間”，[64] 也就是《管子》所謂流於天地之間的“精氣”。[65] 讓這些“氣”“藏於胸中”，便是聖人；在孟子而言，就要“存其心養其性”來達致。[66] 孟子講配義與道的“浩然之氣”，又來自《內業》“精存自生，其外安榮，內藏以爲泉源，浩然和平，以氣爲淵”。又有學者認爲孟子與《管子》的氣相同。[67]《內業》用浩然和平而不用浩然之氣，是因爲“和”與“平”兩字都有其哲學內蘊，《內業》云“凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以爲人；和乃生，不和不生。察和之道，其精不見，其徵不醜。平正擅匈，論治在心，此以長壽”，又云“不喜不怒，平正擅匈，凡人之生也，必以平正；所以失之，必以喜怒

---

[61] 見《孟子・公孫丑上》。
[62] 同上註。
[63] 見《心術下》。
[64] 見《孟子・公孫丑上》。
[65] 同上註。
[66] 見《盡心上》。
[67] 劉長林謂：“孟子的‘浩然之氣’與《管子》的‘浩然和平’之氣實爲一體”〈《管子》論攝生和道德自我超越〉，載於《道家文化研究》第 5 輯，頁 182。

憂患”。和是精氣生人生物的重要因素，不和則不生。平即是正，平正人生，本來如此，“形不正，德不來，中不靜，心不治”；[68] 心常存養平正之氣，就合於道，小則喜怒之情無可干擾，大則可得長壽。這裡還要注意的是，孟子和《內業》兩者都言浩然之氣，孟子的氣固然涵蓋道與義，肯定了道德意義的存在，《內業》的氣也同樣具有道德意義，不過那是道家式講法的意義，承自老莊系統。

“心氣平正，道德自來”的講法，一直是道家明言人倫道德意義的思路，源自老子，下及宋明理學也是如此。張載有“心和則氣和，心正則氣正”，[69] 周敦頤謂“動而正曰道，用而和曰德”，[70] 都存留著一脈相承的哲學涵義。老子講“致虛守靜”，莊子之“心齋”、“坐忘”，《中庸》的“誠”，《大學》的“知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得”，及至這裡《管子》與孟子所言有關天地之精氣或浩氣之描述，都是在體道層面下工夫，但先

[68] 見《內業》。
[69] 見《宋元學案‧橫渠學案下》。
[70] 見《通書‧慎動第五》。

秦智者對天道及人世間的道德意義，縱使他們表面上有各不相同的功法或體道模式，在深層的內在世界對道德的體認不會相差得太遠，而且更互相影響與繼承。究其原因，是道的本源只有一個，且是唯一的，而現象界背後的本體，也同樣是獨立不改的。聖賢只是透過不同的認知領域和方式去體驗相同的道，用不同的語言詮釋出來。在這個前提之下，我們發現，《大學》所言的靜定，前有根據。莊子有"正則靜，靜則明"，[71]《黃帝四經》有"至正至靜，至靜者聖"。[72]《大學》所言的"明德"，根據朱熹的注解，是一種"虛靈不昧"、具眾理而能應萬事的內在能力。[73] 這個能力是通過"定"、"靜"、"安"、"慮"、"得"等過程來實現的；可以說，這是一種經過內在觀照而後出現的德，近似老子"吾以觀其復"內修工夫的結果。在老子思想中有"知常曰明"、[74]"常知稽式，是謂玄德"。[75]"明"是對道有深切的體悟、對宇宙人生

---

[71] 見《莊子・庚桑楚》。

[72] 見《黃帝四經・經法・道法》。

[73] 朱熹注云："明，明之也。明德者，人之所得乎天，而虛靈不昧，以具眾理而應萬事者也。但爲氣稟所拘，人欲所蔽，則有時而昏；然其本體之明，則有未嘗息者。"見〔宋〕朱熹：《四書集註》。

[74] 見《老子》第55章。

[75] 同上註，第65章。

變化規律有了了解，並把自我生命與存在作出檢視，而"玄德"，借近代學者徐復觀的講法，是與道相冥合、流貫於人生整個行程之中並作出自我檢視的結果。[76] 另外，《黃帝四經》云"天下太平，正明以德"，都有迹可尋。[77] 影響著孟子"誠者天之道，思誠者人之道"[78] 的《中庸》有關"誠"的概念，"誠"作爲體道工夫，又兼通天道與人道，"誠者天之道，誠之者人之道"，[79] 是繼承稷下道家及莊子思想。《莊子》云"吾與之乘天地之誠，而不以物與之相攖"，[80] 又有"精誠之至，不精不誠"。[81]《管子》亦有"誠暢乎天地，通乎神明，其姦僞也"，誠可以兼通天道與人事，與後來的《中庸》的誠是一致的。[82] 近代學者陳鼓應認爲，《大學》的"定"、"靜"概念與《中庸》的"誠"是來自道家的。[83] 道在至高無上、其大無外、其小無內、

---

[76] 徐復觀謂："若僅稱爲'德'，恐與一般人所說的德，易相混淆。並且他所說的德，如前所述，實際雖流貫於人生整個行程之中；而他所要求的，乃是德最先活動時，分而尚未成形的德。此時的德，依然是虛，是無。《老子》稱之爲'玄德'，…玄德是與道相冥合的德。"見《中國人性論史》，頁 340。

[77] 見《黃帝四經・經法・六分》。

[78] 見《孟子・離婁上》。

[79] 見《中庸・第 20 章》。

[80] 見《莊子・徐無鬼》。

[81] 同上註，《漁父》。

[82] 見《管子・九守》。

[83] 陳鼓應認爲："《大學》的"自明"是通過"定"、"靜"、"安"、"慮"、"得"這樣一個自我觀照的過程來實現的。這恰與道家之說相通。"又云"《中庸》之"道"因襲道家的道論"。見其論文〈道家在先秦哲學史上的主幹地位〉，載於《道家文化研究》第十輯，頁 7-64。

恍惚窈冥之間不爲人所能觸及。稷下道家秉承老莊傳統，提出精氣觀，讓道在宗哲層面與修煉層面暢通無間。唯有精氣，才使人在人之所以爲人的有限空間去體悟、去發覺道之於宇宙萬物的本體意義及其存在的實有意義；氣成爲道之載體，道由氣來闡述。稷下道家的精氣論就能爲煉氣文化帶來重要的思想轉接。士人藉不同樣式的內修去認知天地間那股與道同一之氣的存在，就是一種煉氣得道工夫。這些先秦與稷下學派智者遺下來的體道工夫，又與煉氣煉精不離不棄，實爲後世內丹修煉帶來更富哲學意義的理論基礎。

另一方面，也是值得注意的是，由虛極靜篤的存思工夫體道，或心齋、或坐忘、或形正、或心靜等等，如前所述，道德自來；但這種思路和工夫，道德自來又契合煉氣修丹的結果。即是說，老子通過虛靜工夫會歸根復命。道德自來與歸根復命同時是工夫的效驗。《管子》做到浩然和平便有四肢健康而九竅通暢的效果。[84] 這些古代學人，在修心合道之餘，是有修身之效的。老子的復命，可以被理解爲入靜狀態到了一

[84] 《內業》："浩然和平，以氣爲淵；淵之不固，四體乃固；泉之不竭，九竅遂通。"所以，做到浩然以氣，便有體健效應。

個自我反觀的境界。在惟恍惟惚之間，道之本體固然得到體現，而“其中有精”的復命元素也會同時間出現。即使《大學》知止後定、靜、安、慮、而有所得的得是道，又或者孟子存心養性所得者是知天事天，孟子在生命與道義的兩難當中最後也要捨生取義，畢竟心性修煉不離立命，生命仍是重要的。所以孟子說“夭壽不貳，修身以俟之，所以立命也”。[85] 孟子吸收了齊國稷下道家的精氣思想，對生命存養的工夫作了肯定。而修性與立命，老莊以至稷下道家尚未有明文專論，但可以看出這兩個相連概念在老子確已存在。及至稷下道家言修身養生，也沒有發展到性命同修的哲學領域的論說。儘管如此，修身與修心的關係非常密切，《管子》明言“論治在心，所以長壽”。[86] 稷下道家認爲“凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以爲人”，[87] 此精就是造命的開始，莊子也說“精神生於道，形本生於精”。[88] 此精藏於胸中以正形心靜使德自來，又是修性的基礎。身與心的兼修意識實在明顯

[85] 見《孟子·盡心上》。
[86] 見《管子·內業》。
[87] 同上註。
[88] 見《莊子·知北遊》。

得很，性命雙修工夫隱而欲現，道教內丹學論道德、論性命，實有賴這一時期稷下道家精氣觀念的提倡。

這個有物質基礎的精氣，又肩負着道本體的功能，著實是稷下道家在道家哲學本體論的一大建樹。不過，這個精氣論在秦漢至東漢之間約三百年的思想文化中並未受到正面的推揚和發展。稷下道家把"實在性"看作是本體論的前提和條件。道教不單只把身內外一切事情看成真實，更以精神、思想或意識的實在，看作爲"物性"的實在。這一點可溯源於道教的本體論，根源於老子思想。近代學者牟宗三稱道家爲"境界型態的形而上學"，即道只具境界，卻沒有實有意義。[89] 不過，老子思想中除了本體論意義之外，也蘊含宇宙論意義。從老子的宇宙論看，"道"不是形而上學的境界意義，而是具備真實型態、有關本源的論說。老子思想具本體論意義的形而上學境界，又兼具宇宙論意義的實在性，僅從單方面的老子思想去理解宇宙萬物的本體和本源是不夠的。精氣概念具實在性，當

[89] 牟宗三認爲："中國的形而上學── 道家、佛教、儒家── 都有境界型態的形而上學的意味。但儒家不只是個境界，它也有實有的意義；道家就只是境界型態，這就規定它系統性格的不同。"見其著《中國哲學十九講》(臺灣：學生書店，1995)，頁 103。

道借用精氣來交代宇宙本體，形上形下便能貫通。後來的道教便以元氣視作宇宙之本源，從混元、混沌等境界開出形質世界。[90] 元氣本身既是宇宙的本源，又是宇宙的本體。

綜合論之，從稷下道家對"氣"觀念的改革來看，道教既已樹立了一個道的本體，又想盡辦法爲這個本體尋找一個現實的根據。這個實在性，就用"元氣"來填補了。這個思辨上的改變，爲道教帶來更大的震撼是，修道即修氣，氣作爲修煉上的目標，比道更來得具體與實在。誠然，對於道教徒來說，這個氣的概念也比道更容易理解。若要尋求本體的道，就在氣裡追尋便可。氣既是中介物質，又具終極意義。由此而推，道家講"有"之背後是個"無"，無的概念在傳統哲學的說法，是指無具體形狀的物；而無具體形狀的物，並不等如徹底的空無，此點在老子思想提到"虛而不屈，動而愈出"及"窈兮冥兮，其中有精"的不徹底空無觀中早已言及。到了稷下道家論氣，氣作爲道本體的講法，使相互牽連的"無"也變成一種內裡

[90] 前文已述，可參考《雲笈七籤‧卷二混元混洞開辟劫運部》之《混元》、《空洞》、《混沌》篇。

含蘊超言絕象的“物”。這個講法既能承繼老子論道的不徹底空無觀，亦能擴充其中義蘊，本體與現象之間的關係不致於分成兩截，本體即現象的距離更加接近。稷下道家使道與氣在哲學思辨中得到轉接，其精氣論標誌著求道的具體性及實在性，使道教爲自己的安身立命有所落實；即既有高遠超越，而又有現實可靠的特徵。

這個氣作爲道本體的觀念也影響著神仙觀念。由於“無”再不是遙不可即，也因其實在性基礎，無若從氣中尋找，則煉氣可以得之。在修煉的層次上可以表現爲：從形中求氣，由氣中求神，以神煉無，在無中達道。形神的關係中，由於氣作爲中介，形與神兩者之間也就更呈現其互相依存的關係，即成仙的觀念變成：精神不能撇開形體獨自飛升，因爲，如果神離開了形，神就不復存在。如果有無相即，則形神相即；形神相即，則身仙相即。稷下道家論精氣，已出現氣形二分的觀念，因爲“天出其精，地出其形，合此以爲人”，精是氣，故氣與形合一以成人，精氣是人的精神，形是人的形軀，是形氣觀念。這個形氣是相即

的，形不能與氣分離，分離就不能成物成人。不過，到了《呂氏春秋》"萬物皆有精氣，有形氣"，"精氣"與"形氣"兩個不同而獨立的概念就出現了。[91]

2.3. 漢道教的神學

"元氣"在漢代有明顯的思想發展。"元氣"的概念一方面是"道"的代詞，一方面又是"道"的同義詞。這時期學術思想的發展，直接影響道教內部對追求"得道"的態度，"氣"與"道"的概念愈是接近，道教徒的成仙追求愈容易掌握。神仙觀念經過道氣的哲學性演變，後期以氣爲基礎的丹道思想更具哲學理論的條件。

經過稷下道家對道的重新探討和定義，王充（公元27-96）繼承這個思想而確立後世所謂的"元氣"一元論。本來，在天道本源及其本體的問題上，經歷了先秦的各種辯論之後，至漢代王充之前，曾有過曲折之

[91] 《呂氏春秋・盡數》："精氣之集也，必有入也。"又云："形氣亦然，形不動則精不流，精不流則氣鬱。"精氣與形氣兩個不同概念已經出現。

路。由老莊的無為自然觀開發，荀子在其《天論》表達了天道的"無形而有功"的模糊概念，西漢董仲舒看準了荀子天道那無形之天所帶來的思想空隙，[92] 恢復了先秦主宰天的思想體系，以"天人相應說"賦與天的意志和權力，由此而改寫了天道自然無為觀，天再變成具主宰力量的無限權威。王充再回復天道的無為觀，他說："謂天自然無為者何？氣也。恬澹無欲，無為無事者。" [93] 氣是無形的，是自然無為、沒有意志的。這種氣，能夠化生萬物。氣化生萬物的過程是自然而然的，人生子也一樣，與天生人同出於自然。他說：

> 天之動行也，施氣也，體動氣乃出，物乃生矣。由人動氣也，體動氣乃出，子亦生也。夫人之施氣也，非欲以生子，氣施而子自生矣。天動不欲以生物，而物自生，此則自然也。施氣不欲為物，而物自為，此則無為也。[94]

---

[92] 荀子謂："陰陽大化，風雨博施，萬物各得其和以生，各得其養以成，不見其事，而見其功，夫是之謂神。皆知其所以成，莫知其無形，夫是之謂天功"，所以說他形容天道是"無形而有功"。但由於荀子並沒有深入闡明這種性質，故留下了一個思想空隙。

[93] 見《論衡・自然》。

[94] 同上註。

王充認爲這種生化主要是元氣的自然性，生如是，死亦如是。死是物質復歸元氣而已。他認爲“死人之精，生人之精也”，[95] 兩種精其實二而一，一而二，沒有別的元氣所生的精存在，這個元氣也沒有生出第二種精作爲死之區別。他說：

> 夫死人不能爲鬼，則亦無所知矣。何以驗之？以未生之時無所知也。人未生，在元氣之中；既死，復歸元氣。元氣荒忽，人氣在其中。人未生，無所知，其死，歸無知之本，何能有知乎？[96]

生前死後都是無知，死後靈魂無存，無所謂鬼。而且，生時，元氣凝而成人形，死後復化爲氣，人的形軀便不復存在，所以他說：

> 人生於天地之間，其猶冰也。陰陽之氣，凝而爲人，年終壽盡，死還爲氣。夫春水不能復爲冰，死魂安能復爲形？[97]

---

[95] 見《論衡・論死》。
[96] 同上註。
[97] 同上註。

鬼神觀念在王充來說是元氣概念下的一種東西，不同於西漢初期的讖緯學，《白虎通義》認爲“魂氣不還，終不可奈何？”魂魄是兩種不同的東西，有魂氣，有魄氣。魂氣與魄氣既然是兩種不同的氣，所以它們可以各自分離，死人的魄氣可以脫離死了的形軀而存在，死後靈魂是不滅的。不過《白虎通義》說“人稟天氣所以生者也”、[98]“人稟陰陽氣而生”等等，[99]王充是同意的。

元氣論在西漢有相當的發展。不過，元氣觀或精氣觀似乎未成爲主流之學。其實，《呂氏春秋》、《淮南子》、《黃老四經》等都是繼承老子的道而提出以氣代道的思想模式。元氣論的前身是太一論，戰國楚墓竹簡[100]有《太一生水》，文曰“太一生水，水反輔太一，是以成天。天反輔太一，是以成地。天地（復相輔）也，是以成神明”，[101]太一可以當爲宇宙萬物的本源。《莊子》有“太一形虛”[102]及“建之以常無

[98] 見《白虎通德論・崩薨》。
[99] 同上註，《白虎通德論・情性》。
[100] 戰國楚墓的下葬年代被考訂爲公元前300年上下。見《郭店是墓竹簡》（文物出版社，1998）。
[101] 同上註，《郭店是墓竹簡》頁125-6。
[102] 見《莊子・列禦寇》。

有。主之以太一"[103]。《鶡冠子》亦有太一的立論："泰一者，執大同之制，調泰鴻之氣，正神明之位者也"，[104]又把泰鴻之氣當作元氣："天地成於元氣，萬物乘於天地"，[105]可見元氣論成於漢代，其前身早在公元前 300 年便已出現。[106]《呂氏春秋》把道寫成"太一"，說"太一生兩儀，兩儀出陰陽。陰陽變化，一上一下，合而成章"，[107]又云"萬物所出，造於太一，化於陰陽"，[108]認爲天地萬物之本源是太一，但又採用精氣思想，認爲精氣集聚就是萬物的現象，例如："精氣之集也，必有入也。集於羽鳥與爲飛揚，…集於聖人與爲敻明。精氣之來也，因輕而揚之，因走而行之。"[109]又云："流水不腐，户樞不螻，動也。形氣亦然，形不動則精不流，精不流則氣鬱。"[110]精氣是生化之本，也是一切運動的源頭。《淮南子》則清楚說明元氣是道化生萬物的質料，如"道始於虛

---

103 同上註，《天下》。
104 見《鶡冠子・泰鴻第十》。
105 同上註，《泰錄第十一》。
106 根據李學勤的考據，《鶡冠子》活動於公元前 300 年至 240 之間。見其論文〈《鶡冠子》與兩種帛書〉，載於《道家文化研究》第 1 輯，頁 333-43。
107 見《呂氏春秋・卷五仲夏紀・大樂》。
108 同上註。
109 同上註，《呂氏春秋・卷三季春紀・盡數》。
110 同上註。

廓，虛廓生宇宙，宇宙生氣。氣有涯根，清陽者薄靡而爲天，重濁者凝滯而爲地。”[111]《黃帝四經》稍與《呂氏春秋》不同，不以精氣做連詞言道，單以一精字說之：

> 精微之所不能至，稽極之所不能過。故唯聖人能察其無形，能聽無聲，知虛之實，後能太虛。乃通天地之精，迵同而無間，周襲而不盈。服此道者，是謂能精。[112]

在《黃帝四經》中的精，是宇宙間微細元素，通於精就等如通於道。精是道的代名詞，不過，書中用道字比較多。另外，《太平御覽》亦有“元氣生宇宙”的觀念，如“元氣無形，洶洶蒙蒙，偃者爲地，伏者爲天也”，[113]又云“元氣闓，陽爲天”，“天地者元氣之所生，萬物之所自焉”；[114]這都明顯指出，元氣是混沌洪蒙，未有形質的創生者。董仲舒《春秋繁露》有“元氣和順”。揚雄《解嘲》有“大者食元氣，細者入無間”及《檄靈賦》之“自今推古，至於元氣始化”

---

[111] 見《淮南子・天文訓》。
[112] 見《道原經》，版本用紅鳳烏：《黃帝四經》（臺北：雲龍出版社，2000）。
[113] 《太平御覽》引《河圖》說。
[114] 《太平御覽》引《禮統》說。

等等。

元氣論是內丹學發展的一個重要階段，元氣論成就後世有關煉氣成仙、煉氣養生以及中醫的發展。內丹是對應於人身小宇宙與大宇宙同具同一理型的思想架構作出修煉的。大宇宙的生化落實於道的創生能力，人身小宇宙的生化也在於內氣的運佈。然而體內一切氣化現象的本源，又來自生命的更基本元素，稱為"元氣"。元氣是區別後天有形之氣的一種稱號。我們說，人身體內各臟腑的功能與運作，是有形的，叫做氣，如"營氣之道，內谷為寶。谷入於胃，氣傳之肺，流溢於中，佈散於外，精專者行於經隧，常營無已，終而始復，是謂天地之紀"。[115] 當中氣的形成，由谷氣，至輸佈全身的營氣，是可以明確地描述，又可以理解成一種物質性的功能及現象。另一方面，造就這些物質的形成及所有物質的功能的，是一種最根本的無形之氣，即是元氣。元氣生化後天有為之氣；反之，累積後天之氣又可以回復先天之元氣。根據王充的元氣

[115] 見《黃帝內經・靈樞・營氣第十六》。

論，“人未生，在元氣之中；既死，復歸元氣”，[116] 氣與形的關係是，形死則氣返回原始階段，故又再回復爲元氣；故曰“年終壽盡，死還爲氣”，[117] 其後這個相向化生觀念由五代譚峭的“虛化論”所繼承。[118] 元氣是萬物之始，又是萬物之終。萬物的生滅均是氣的聚散，而氣的原始物料是元氣。道教拿著這個元氣講述宇宙的化生，由玄、元、始三種無形之氣發展至有質有形的現象世界。[119] 自戰國以來，陰陽家、醫家、道家、儒家對於天地、日月、晝夜、男女等概念上的描述，全都統一於元氣論。[120] 由氣生形，形以精爲基本的有形物質作代號。形是氣化的表現，但氣化後的形又與氣不同，形具有固定的型態和局限的空間；氣沒有明顯的形質，卻具有空間的廣延性和流動性。由氣化形，再由形化氣的變化過程中，氣與形自有內部的轉化，即氣與元氣之間的轉化和精與元精之間的轉化。事物的形氣相互轉化，氣化運動使自然界萬事萬

---

[116] 見《論衡・論死》。

[117] 同上註。

[118] 《化書・道化》云：“道之委也，虛化神，神化氣，氣化形，形生而萬物所以塞也。道之用也，形化氣，氣化神，神化虛。”由道可以化形，形亦可轉化至虛無之道。載於《正統道藏》，冊 39，頁 675-97。

[119] 前文已述，參看《雲笈七籤・卷二混元混洞開辟劫運部・空洞》：“元氣於眇莽之內，幽冥之外，生乎空洞。空洞之內，生乎太無，太無變而三氣明焉。”

[120] 如本節前文已述，戰國時代《鶡冠子・泰錄第十一》已有“元氣”的講法。

物相互聯繫，並與宇宙元氣的氣化與形化相互聯繫。元氣論發展至宋代，更被理學家進一步由氣化論再述形化，認爲物物相交爲形化。張載“太虛論”云“太虛無形，氣之本體”，“太虛不能無氣，氣不能不聚而爲萬物，萬物不能不散而爲太虛”，[121] 是太虛氣化成物觀念；《二程遺書》：“萬物之始皆氣化。既形然後以形相祥，有形化；形化長，則氣化減消”，是形化觀念。在內丹修行方面，元氣觀念的提出，不獨爲人之本源有了合理而較具象的理解，而且還替煉氣返還先天之大道提供合理的出路。內丹基本理論必須假後天而修先天，即通過對後天精、氣、神的修煉，使交感精不漏，呼吸氣得調，思念心神澄靜，則先天元精、元氣、元神才會出現。出現於王充二百年之後的《黃庭經》是第一次運用元氣講煉仙，曰“呼吸元氣以求仙”；[122] 而元精一詞出現得更早，距王充不到一百年，《周易参同契》有“元精渺難睹，推度效符徵”。[123] 後來北宋張伯端提出元精、元氣、元神之說，以此分別後天之精、氣、神，認爲“煉精者煉元精，

---

[121] 見《正蒙・太和》。
[122] 《黃庭經》據說是晉代女道士魏華存夫人（252-334）所傳，距王充（27-100）約相距二百年。
[123] 《周易参同契》爲魏伯陽所作，生於公元 107 年。與王充年代相距不到一百年。

非淫佚所感之精；煉氣者煉元氣，非口鼻呼吸之氣；煉神者煉元神，非心意念慮之神”，內丹便有了完整的哲學陳述。[124]

王充元氣論的特色是他保留老子自然無爲的思想，所不同者只是他言元氣而不言道，他認爲“天地合氣，萬物自生，猶夫婦合氣，子自生矣”，[125] 元氣使萬物自生。對於王充來說，元氣才是世界一切物質現象的本始，元氣之上並無懸空的道體存在。元氣是實體，道爲非實體。可惜西漢對這個觀念還未發展到與道同位的哲學意義。董仲舒把元氣當成實現天的意志的手段。揚雄的元氣上面，還有“玄”。到了王充的元氣，已有“本始”之義，元氣已置於最高的位置，代表著世界的根源在於某種無形有實的物質性，氣的概念發展到此，才較完整地具備哲學本體論的涵義。

道與氣的關係，在道教又如何呢？道教起始於張道陵，當時的道書以《太平經》、《老子想爾注》、《老子

[124] 見《金丹四百字‧序》。《金丹四百字‧序》又云：“以眼不視而魂在肝，耳不聞而精在腎，舌不聲而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不動而意在脾，故名曰五氣朝元。以精化爲氣，以氣化爲神，以神化爲虛，故名曰三花聚頂。”精、氣、神均指臟腑器官所產生的功能。這些功能與更基本的、非功能性的元精、元氣、元神有別，故內丹理論開始有完整的哲學陳述。

[125] 見《論衡‧自然》。

河上公章句》等爲主。相對於稷下道家對元氣的清晰定義來看《太平經》，後者在道與氣的關係上顯得較爲含糊。《太平經》一方面認爲道是“萬物的元首”，同時又認爲“元氣不緣道而生”。有云：

> 夫道者何等也？萬物之元首，不可得名者。六極之中，無道不能變化。元氣行道，以生萬物。天地大小，無不由道而生者也。故元氣無形，以制有形，以舒元氣，不緣道而生。[126]

《太平經》作者把道與元氣混而爲一，既把道看作是“一”，也把元氣看作是“一”。又云：“夫一者，乃道之根也，氣之始也，命之所繫屬，眾心之主也。”[127] 元氣固然能生化天地，但卻由道所出，即道使元氣生成變化。這種“道”與“氣”同一的觀念，在其他道書也常見，如《老子河上公章句・養德》云“道生萬物”，另同書《養身》則云“元氣生萬物”，即可見“道”與“元氣”兩個概念有同義之處。《老子想爾注》更乾脆把道與氣同時列出：“道炁常上下，經營

[126] 見《太平經・卷18至34・守一明法》，頁16。版本用王明編：《太平經合校》(北京：新華書店，1977)。
[127] 見《太平經合校》，頁12-3。

天地內外”。[128] 這種道氣合一觀一直到晉仍然採用，葛洪《抱朴子內篇・至理》云“自天地至於萬物，無不須氣以生者也”，這是氣生萬物的觀念；另外，其《暢玄》又云“玄者，自然之始祖，而萬殊之大宗也”，玄即是道的別稱；若此則道生萬物，可見氣概念與道概念仍然不太清晰。這些道氣渾融的觀念，不但表示了早期道教把道與氣看成幾乎相同的概念，更顯示了早期道教的哲學趣向並未發展至成熟階段。《太平經》反映了道教哲學的理論衍生過程，道本體本來是道家學說的既成理論，現在確也是道教理論的根本所在。元氣雖即是萬物生化的本源，但它之所以生成變化，還有待道來使其實現，道仍然是君臨其上。在《太平經》，“夫物始於元氣”一句可見，[129] 由元氣可以開出天、地、人、物。這是依循老子順生程式的唯物主義演繹。另外，“元氣怳惚自然，共凝成一，名爲天也；分而生陰成地，名爲二也；因爲上天下地，陰陽相合施於人，名爲三也”，[130] 元氣代替了道的位

---

[128] 《老子想爾注》注釋“其上不皦，其下不忽”兩句云“道炁常上下，經營天地內外，所以不見，清微故也；上則不皦，下則不忽，無有聲也。”版本用饒宗頤著：《老子想爾注校證》（上海：上海古籍出版社，1991）。
[129] 見《太平經合校》，頁254。
[130] 見《太平經鈔・戊部》。

置而被賦與物質性意義。對於形與神的關係，《太平經》又有“人有氣則有神，有神則有氣；神去則氣絕，氣亡則神去。故無神亦死，無氣亦死”，[131] 氣是物質，神是精神，兩者互相依存，不可分離。先氣後神還是先神後氣，《太平經鈔》有了交代：“故人有氣則有神，氣絕則神亡。”[132] 即是說，先有氣後有神。又云“神精有氣，如魚有水。氣絕神精散，水絕魚亡”，[133] 更加肯定了沒有物質的氣，就沒有神精；神精不能離開物質而存在，好像魚不能離開水而生存。宇宙的元氣生成人，人才有神精：“夫人本生混沌之氣，氣生精，精生神，神生明。本於陰陽之氣，氣轉爲精，精轉爲神，神轉爲明”，[134] 氣和精是物質，神和明是精神，這裡也說明了先有物質後有精神的基本看法。從上面有關《太平經》論形神的關係，我們可以了解到兩個重點。其一是形神是不可分離的。其二是沒有形，神也不能存在。

[131] 見《太平經合校》，頁 96。
[132] 見《太平經鈔・丙部》。
[133] 見《太平經合校》，頁 727。
[134] 見《太平經聖君秘旨》。《太平經合校》，頁 739。

《太平經》的思想沿襲老子。但老子叫人效法自然，“修之於身，其德乃真”，[135] 講的是人要合道，表現的是一種樸素的、自然的養生觀念；至於成仙問題，老子半字不談。秦漢之際，黃老道家受到方士及神仙家諸影響，逐漸演化爲追求長生的神仙學。《太平經》是整個時代文化思想轉變的思想集大成者。《太平經》的神仙學說的起點是長壽，“三萬六千天地之間，壽最爲善”，[136] 有了長壽，合於道德的要求，便“道成畢身，與天地同域”，“得道變易成神仙”。[137]《太平經》認爲成仙要逐步修持：

> 今善師學人也，迺使下愚賤之人成善人，善而不止，更賢；賢而不止，迺得次聖；聖而不止，迺得深知真道；守道而不止，迺得仙不死；仙而不止，迺得成真；真而不止，迺得成神；神而不止，迺得與天比其德；天比不止，迺得與元氣比其德。[138]

---

[135] 見《老子》第 54 章。
[136] 見《太平經合校》，頁 222。
[137] 同上註，頁 282。
[138] 同上註，頁 78。

所持守的是德，守道是長生及成仙的首要條件。神仙的概念也必須以德行爲標準，修得最高的德就是與“元氣比德”的最高境界。按此，《太平經》把不同層次的德行注入成仙階梯上不同的名號，稱“賢人”、“聖人”、“道人”、“仙人”、“真人”、“神人”，逐級遞升。一般平民百姓具良好品德的叫“民人”和“奴婢”。《太平經》認爲，因爲道生萬物的生化是有過程和階段的，故高低素質的人也隨著這個梯次去劃分，所以說：

> 神人者象天，天者動照無不知。真人者象地，地者直至誠不欺人，但順人所種不易也。仙人者象四時，四時者，變化凡物，無常形容，或盛或衰。道人者象五行，五行可以卜占吉凶，長於安危。聖人者象陰陽，陰陽者象天地以治事，合和萬物，聖人亦當和合萬物，成天心，順陰陽而行。賢人象山川，山川主通氣達遠方，賢者亦當爲帝王通達六方。凡民者象萬物，萬物者生處無高下，悉有民，故象萬物。奴婢者衰世所生，象草木之弱服者，常居下流，因不

伸也，奴婢常居下，故不伸也，故象草木。[139]

以上是《太平經》有關由人修到神仙階段的基本理論，而這個理論明顯承襲老子思想。只是，它借助於已融入天人相應思想模式的一種宇宙生化觀念。這種思想，在秦漢之際比較普遍。換句話說，從元氣即能實現道的運化功能來說，《太平經》的元氣論並無改變傳統道家老子以降的道德觀。而且，我們發現，《太平經》更運用元氣論發展精、氣、神的思想體系，在長生壽治方面可以得見：

> 三氣共一，爲神根也。一爲精，一爲神，一爲氣。此三者，共一位也，本天地人之氣，神者受之於天，精者受之於地，氣者受之於中和，相與共爲一道。故神者乘氣而行，精者居其中也。三者相助爲治。故人欲壽者，乃當愛氣尊神重精也。[140]

精氣神三種不同的概念在三合思想中形成。"三合相通"是《太平經》理論的特色。《太平經》不但運用三

[139] 見《太平經合校》，頁221。
[140] 同上註，頁728。

合思想論精氣神，也因此而提出元氣即能通過天道的意志來實現道德思想，即天（陽氣）、地（陰氣）、人（中和之氣）三合則共生共養萬物，構成道教倫理道德理論體系。這種體系更對後世道教有很大的影響，例如陸修靜的《祝願儀》就以道德仁爲三合而達道的理論依據。[141]

精氣神三者的關係是，氣爲神之根，神要依憑氣而存在，精也存於神氣之中。人有氣即有神，氣絕即神亡。精與神的存在，無氣不得，相當於魚與水的關係，魚必須有水才活。氣是最重要的。

《太平經》的精氣神，又可以再分爲兩個概念，即是把精神統合爲神。神與形相對相合也就是生命的存在型態。氣則是這個形神結合而爲生命以後的一切動能。凡生命中精神亡則死：

> 故天地之道，據精神自然而行。故凡事大小，皆有精神，巨者有巨精神，小者有小精神，各自保養精神，故能長存。精神減則老，精神亡

[141]《祝願儀》云：“夫道，三合成德，自不滿三，諸事不成。三者，道德仁也。仁，一也；行功德，二也；德足成道，三也。三事合，乃得道也。”是承襲《太平經》三合成德的思想體系。

> 則死，此自然之分也。安可强爭？凡事安危，一在精神。故形體爲家也，以氣爲輿馬，精神爲長吏，興衰往來，主理也。若有形體而無精神，若有田宅城廓而無長吏也。[142]

《太平經》由三變二的形神觀，主要是說神爲形的主宰，猶長吏之於田宅。人也一樣，人沒有了精神即是死亡，如“精神消亡，身即死矣”、“形若死灰守魂神，魂神不去乃長存”、“群神將逝，形當死矣”、“天不守神三光不明，地不守神山川崩淪，人不守神身死亡”等。[143] 對於《太平經》有關形神觀的講法，是可追溯至莊子的：

> 無視無聽，抱神以靜，形將自正。必靜必清，無勞汝形，無搖汝精，乃可長生。目無所見，耳無所聞，心無所知，汝神將守形，形乃長生。[144]

另外，太史公亦曾說：

[142] 見《太平經合校》，頁 699。
[143] 同上註，頁 727。
[144] 見《莊子・在宥》。

凡人所生者神也，所托者形也。神大用則竭，形大勞則敝，形神離則死。死者不可復生，離者不可復返。故聖人重之。由是觀之，神者生之本也，形者生之具也。[145]

《呂氏春秋》的“精神安於形，而年壽得長焉”、[146] 及《淮南子》的“形者生之舍也，氣者生之充也，神者生之制也，一失位則之者傷矣”[147]，都爲《太平經》形神相即不離的觀念提供啓示。我們也因此而看到形神觀的思想發展。

爲了形神不致於分離，《太平經》提出了修煉方法：守一。守一思想來自老子，如“多言數窮，不如守中”的守中。[148] 守中即守一。[149] “一”的概念來自“道生一”的一，在人則以守有達無的主觀境界，超離相對待的現實臻至無所對待的窈冥之中。老子說“虛其

[145] 見《史記・太史公自序》。
[146] 見《呂氏春秋・盡數》。
[147] 見《淮南子・原道訓》。
[148] 見《老子》第5章。
[149] 老子言守中，指言語若用之太過與不及，皆不合道，有離天地運化之機。在人身，守中使心神虛靜如一，即是守一的工夫。宋常星註“守中”云：“五神既能守中，五氣自然朝元，其精自然化氣，其氣自然化神，其神自然還虛矣。”這裡工夫的描述，正正是《太平經》“守一”的工夫。見宋常星：《道德經講義》（香港：青松觀，1990），頁25。

心，實其腹”、[150]“載營魄抱一，能無離乎？專氣致柔，能如嬰兒乎？天門開闔，能爲雌乎”[151]、“知其雄，守其雌”、[152]“昔之得一者：天得一以清；地得一以寧；神得一以靈”、[153]“知此兩者亦稽式。常知稽式，是謂玄德”等等，[154]都是守一的意思。《太平經》用上了守一工夫，使神不遊離於形體之外，形神合一，“可長存而不老”，曰：

> 人知守一，名爲無極之道。人有一身，與精神常合并也。形者乃主死，精神者乃主生。常合即吉，去則凶。無精神則死，有精神則生。常合即爲一，可以長存也。常患精神離散，不聚於身中，反令使隨人念而遊行也。故聖人教其守一，言當守一身也。念而不休，精神自來，莫不相應，百病自除，此即長生久視之符也。陽者守一，陰者守二，故名殺也。故晝爲陽，人魂爲常並居；冥爲陰，魂神爭行爲夢，想失其形，分爲兩，至於死亡。精神悉失，而形獨

[150] 同上註，第3章。
[151] 同上註，第11章。
[152] 同上註，第28章。
[153] 同上註，第39章。
[154] 同上註，第65章。

在守一者，真真合爲一也。人生精神，悉皆具足，而守之不散，乃至度世；爲良民父母，見太平之君，神靈所愛矣。[155]

這裡守一的對象是神。這個使神不遊離於形之外的觀念，與老子“載營魄抱一”是一致的，只是老子沒有清楚講明形神關係，但若觀其本質意義皆相同。《太平經》強調形神二者相互依存，缺一不可，藉以說明生命可以不朽的命題，長生成仙並非杜撰。

《太平經》守一思想又爲道教內丹學修煉上帶來重要的影響。守一是內在的存思，煉者通過內觀反照而達致與道合一。《太平經》指出，“古者聖賢飲食氣而治者，深居幽室思道”[156] 故“凡精思之道，成於幽室，不求榮位，志日調密，開蒙洞白，類似晝日。不學之時，若夜視漆，東西南北，迷於其室。”[157] 存思工夫出現在深居幽室思道體道之時，入了靜室，可以思想致神：

[155] 見《太平經合校》，頁 716。
[156] 同上註，頁 48。
[157] 同上註，頁 306。

> 是故思神致神，思真致真，思仙致仙，思道致道，思智致智。聖人之精思賢人，致賢人之神來佑之；思邪，致愚人之鬼來惑之。人可思念，皆有可致，在可思者優劣而已。故上士爲君，乃思神真；中士爲君，乃心通而多智；下士爲君，無可能思，隨命可爲。[158]

若思的對象是神，則思者可達致神的境界。這個思神工夫又有程度上的分別，分大神、中神、小神。這些都是相對於日月、星辰、四時之氣而定，思不同型態的神又可致善除惡，曰：

> 日思月建帝氣者致大神，思相氣者致中神，思殺氣者致小神，思月建後老氣者致老物，思月建後病衰氣者致邪鬼，思月建後死氣者致純鬼，思月建後破氣者致破殺凶惡咎害也。[159]

神即精神。在身中有精神，則病邪不侵，神明亡則立死：

[158] 同上註，頁25。
[159] 同上註，頁698。

> 神明精氣，不得去離其身，則不知老不知死矣。夫神明精氣者，隨意念而行，不離身形。神明常在，則不病不老，行不遇邪惡。若神明亡，病者立死，行逢凶惡，是大劾也。人欲不病，宜精自守也。[160]

這些存思工夫都爲上清派所推揚，尤其是《黃庭內景經》指出，人體內有所謂"八景二十四真"，[161] 各賦予一神的名號。凡人閉目內守，存思諸神，則積精累氣，病不能侵，更可與道合真。《太平經》提到存思五臟，都在《黃庭經》出現，例如《太平經》云：

> 使空室內傍無人，畫象隨其藏色，與四時氣相連，懸之窗光之中而思之。上有臟象，下有八鄉，卧即念以近懸象，思之不止；五臟神能報二十四時氣，五行神且來救助之，萬疾皆癒。[162]

當中所云"五臟神能報二十四時氣"，都有見於《黃

---

[160] 同上註，頁 698-9。

[161] "八景"是上八景：肺神、心神、肝神、髮神、眼神、鼻神、耳神、口神、舌神、齒神；中八景：肺神、心神、肝神、脾神、左腎神、右腎神、胆神、喉神；下八景：腎神、大小腸神、胴（胰）神、胸神、膈神、兩肋神、左陰在陽神、右陰左陽神。"二十四真"是二十四節氣，以人應之，則有二十四真氣。

[162] 見《太平經合校》，頁 14。

庭經》"存思百念視節度"[163]；而"二十四時氣"則爲"兼行形中八景神，二十四真出自然"[164]。

必須重申的是這個道與氣的轉捩點的重要性。因爲，道教氣論的開創將是內丹觀念的奠基石。我們試用以下的觀點來看整個道家和道教文化的融和與轉接。道教存在著一種以"氣"表達"道"的傳統。道家則不然。如前文已述，老子講道未嘗以氣論之，道與氣是兩個並不相同的哲學範疇，道在現象界所呈示的物質性，姑且以氣代之。首先，老子論事物衍生的過程爲"道生一，一生二，二生三，三生萬物，萬物負陰而抱陽，冲氣以爲和"，老子並無企圖把"道"說成"氣"。在老子思想中，氣只是道的某階段的表現型態，例如"天地相合，以降甘露"、"冲氣以爲和"等。即使老子本來說氣，所謂"負陰"的"陰"，或理解爲"陰氣"，所謂"抱陽"的"陽"，或理解爲"陽氣"，或者說與列子"清輕者上爲天，濁重者下爲地，沖和氣者爲人"一句同類，同樣都是指氣，但老子無必要把道詮釋爲氣，因爲老子五千言主要講

---

163 見《黃庭內景經・常念章》。
164 同上註，《治生章》。

道。稷下道家爲老子的道論加入精氣概念，使作爲哲學最高範疇的道，本來高不可攀、無從掌握的本體概念轉爲可以用實際修行來達致。西漢元氣一元論的提出，更爲宇宙的本源與本體之間的問題與矛盾減到最小。元氣既是宇宙的本源，又是萬物的本體，修氣與前賢的修道相同；其分別是，道教徒的煉氣工夫較爲容易。另一方面，士人與百姓在煉氣養生的層面，甚至中醫在人身生理及醫治理念上，氣的概念總比道的概念來得實在。我國醫學經典《黃帝內經》云“天覆地載，萬物悉備，莫貴于人。人以天地之氣生，四時之法成”，[165] 氣是生成人的生命元素，人無氣不生，人與萬物皆同。又云“天地合氣，命之曰人”，[166] 我們前面已論，在本質意義來說，道生人與氣生人是無分別的。但要發展中醫與養生文化，道的抽象概念絕對不能爲五臟六腑及一切病因病機作細意的註釋。有如《黃帝內經》的“孤陰不生，獨陽不長”，必以氣論之，方能爲龐大的中醫理論體系清楚地詮釋下去，例如“余知百病生於氣也：怒則氣上，喜則氣緩，悲

[165] 見《素問・寶命全形論》。
[166] 同上註。

則氣消，恐則氣下…”。[167] 又例如黃帝問岐伯何謂虛實，對曰“邪氣盛則實，精氣奪則虛”。[168] 養生工夫涉及生命存在及講求本體意義之外，還要照顧軀體轉變的每個細部的具體描述。我國中醫學的成就不是單靠哲學境界的詮釋來達致，也不可能。《黃帝內經》早就把道轉化“精氣爲物”論。《黃帝內經》不會說“夫道者，身之本也”，而選用“夫精者，身之本也”，[169] 因爲身體是實在的，口之能言、目之能視、耳之能聽，全部體內體外的造作都要由具體的語意去表達。這是醫學文化的需要，所以，以氣代道的哲學文化的轉變是自然的事，理所當然。

在道教內部沿用千多年，最早出現於初唐的內丹經典《太上老君說常清靜經》就明顯以氣來詮釋宇宙的造化：“夫道者，有清有濁，有動有靜。天清地濁，天動地靜。男清女濁，男動女靜。降本流末，而生萬物。清者濁之源，靜者動之基。”這都傳達了氣的流變，形成人與物因氣之清濁不同而不同。即是說，老

---

167 同上註，《素問・舉痛論》。
168 同上註，《素問・通評虛實論》。
169 同上註，《素問・金匱真言論》。

子所提出的本體論意義、把道置放於哲學的最高位置、使道成爲最高的本體等，這些貢獻確令道教賦予一個宗教需要的超越意識，給予信眾一個信仰上的終極關懷；可是，這個來源於道家哲學的最高本體，卻又未能給予道教徒一個實在而具體的掌握媒介，不能在求仙的過程中具體地及有效地通往這個最高的本體。在生活的修煉層面而言，這個本體似乎流於抽象及虛幻。反過來說，道教徒對氣的捕捉和掌握卻遠勝對最高本體的道的掌握，若把氣作爲最高的本體的話，則修煉遂變得真實可信，成仙之路變得可能，但同時與此而來的矛盾，即氣本質上的形而下基礎，如何能超越至無限的道的形而上境界這問題，也同樣地爲道教哲學帶來危機。

我們試圖爲道的文化思想演變提出結論：道在形而上的觀念流於抽象，在倫常日用活生生的現實當中，人類的思考趨向具象的掌握和善於捕捉現象實體的偏向，道的形象化和具象化是理所必然的流變。道教哲學孕育於老子之道論，亦改造了老子的道論，藉以更適合宗教上的需要。另外，這個流變是自然的，也是

必須的，因爲只有這個流變才能發展出醫藥文化、養生文化和現在要討論的內丹文化。

2.4. 形神兼修

道家思想在道的本源及本體方面發展出元氣論，影響所及，道教亦循著這個方向發展。道教徒對道的本體追求因此而有較具象化的理解，其修煉實踐亦變得更容易掌握。由於秦漢之際士人以至百姓對煉氣工夫都非常熱衷，龐雜的養生樣式和理念也隨著追求長生不死的金丹服食熱潮應運而生。煉氣工夫在養生延命的大前提下大受歡迎。在一些追求者的心態中，煉氣也是令人長生不死的手段之一。東漢在流行的重要典籍如《太平經》、《老子想爾注》及《老子河上公章句》等書的廣泛影響下，元氣，作爲修煉的對象，不但可以理解爲與宇宙同體的境界，而且，元氣本身就有最高的德性，與元氣比德是修煉者到達兼具最高德性的神仙最高境界。[170] 形是神的依附對象，形亦不能離開

[170] 《太平經》云："神而不止，迺得與天比其德；天比不止，迺得與元氣比其德。"見《太平經合校》頁 **78**。

神，形神的合一也變成神仙必須條件。煉氣存神就變成等如對形軀不朽的追求，二而一，一而二。從諸多探究長生的工夫中，再分析其所針對的對象如精、氣、神、形、性、命等概念，我們發現，氣及元氣仍然是主流的修煉對象。隋唐道教出現不少服氣法，目的是存養及修煉體內元氣，從而達到長生。這些煉氣或煉形的方法和理論中，作爲追求元氣的心性工夫是必要的條件。澄心息慮、無思無爲的"胎息"功夫，及其以丹田吐納、口鼻玄牝等任法自然，均存在著早期萌生的內丹哲理，形神兼修實是後期鍾呂丹道性命雙修的前奏。鍾呂丹道以"金液煉形"、"玉液煉形"諸法專煉形軀；更重要的理論基礎，是以金玉之爲寶比喻人的形軀同樣具備"真陽"，由此而展示陰質之中存藏真陽的重要機理。[171]

隋唐道教對形神方面的追求，其細緻程度與其精思卓見顯然超過了前代。隋唐出現了很多有關煉氣的方法，總而稱之爲服氣法。服氣法的服氣思想非常強調

---

[171] 《靈寶畢法・玉液還丹第六》云"蓋金玉之質，雖產於積陰之形，而中抱真陽之氣，又感積陽成神之日月，真陰真陽之下射，而寶凝矣"，又云"積陰成形，而內抱真陽，以爲金玉，比於積藥而抱真氣，以爲胎仙也"。金玉乃真陰之質而內抱真陽之氣，造就胎仙亦以此條件而成。

服元氣、內氣和內元氣，即要求人們保持自身體內的元氣勿泄，惜精握固，以求長生。因爲人稟一元之氣而生成，元氣爲人之本根，守住此本根，則可得道，而堅守本根的方法就是服元氣、內氣。《尹真人服元氣術》說：

> 夫人身中之元氣，常從口鼻而出，今制之令不出，便滿丹田，丹田滿即不飢渴，不飢渴蓋神人矣。是故人之始胎，不飲不啄，故無出入息，即元氣復，元氣復即長生之道機也。[172]

能夠使元氣不泄於人體之外，有如人之胎兒狀態，便得到長生之道的契機。這裡可見服元氣或內氣的一個總的方法或者說總原則，就是保守自身元氣，令之勿泄。元氣何以在體內恢復？那是基於元氣生成萬物的元氣論[173]思想——萬物皆稟賦此元氣，人只要使元氣恢復便得長生。

根據《雲笈七籤》記載，僅有關服元氣法的文獻就有不少，卷五十六至六十二之《諸家氣法部》所介紹

---

[172] 見《雲笈七籤・卷 58 諸家氣法部・尹真人服元氣術》,《雲笈七籤》頁 346。
[173] 如前文第二章第 2.3 節"漢道教的神學"所述,元氣論思想承自東漢,以王充爲最具影響力。

的服氣方法，大多是這個時期流行的。服元氣先須澄其心，令無思無爲，恬淡平靜。[174] 這種澄心恬靜的煉氣前奏，可以說是基本的條件。再看其對氣的鍛煉，則似乎較講究氣的細微處理，其理論源自老子。[175] 這也影響著後期性命雙修中命功堅實的基礎。[176] 服氣法主張出息任其自然，未至半口鼻俱闕，徐徐而已，氣即上行，舉首以聲咽之。仰息左，伏息右，以氣送通下胃氣，或以意引氣送之至胃，轉下流至丹田，又從容如初咽下。咽下餘息，息即丹田不隔，丹田不隔即入四肢，以意運行即流佈。大抵氣不出於玄牝，[177] 但令通流，須出皆須調適，不得粗喘。如果隔氣未達丹田，[178] 雖欲強爲，終難致。故初服者多防滿，但資少食，必在勤行。勤行即氣自流轉，自然之功著。這就是飲自然以御世，朝神入微，始於三五，成於七九。[179] 用

---

[174] 見《雲笈七籤》，頁 346。

[175] 文中述及氣之鍛煉，先引老子云"經曰：綿綿若存，用之不勤"。同上註，頁 346。

[176] 後世內丹學以性命雙修貫穿整個修煉工夫，命功是對氣的鍛煉，由呼吸之氣開始，臻至無形之氣的呈現，現服元氣法以口鼻之息進注丹田，爲命功帶來穩固的基礎。

[177] 玄牝，是立丹基之門，存養丹胎之處，出自於老子"谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根"。《老子河上公章句》注云："玄，天也，於人爲鼻；牝，地也，於人爲口。鼻口之門，是乃通天地之元氣所以往來。"現文中內容可參考河上公講法。

[178] 丹田，是人體產生"真炁"的地方，真炁又稱藥，此藥可療百病亦可長生。真炁是有形之呼吸之氣累積至一定程度，在大約臍下三寸的部位有氣動之感，叫丹藥萌生，故丹田者，即丹藥萌生之處，或真氣萌生之處。由於歷代丹家各有各的體驗和演繹方法，故丹田的正確位置不能有絕對標準。另外亦有稱膻中爲中丹田，泥丸爲上丹田，都是丹氣滙聚之地。

[179] "始於三五"者，是"三家相見"的說法，即秉承《周易參同契》之"三五之精"說。以河圖數腎一肺四爲一個五，肝三心二爲一個五，中間戊土意爲一個五，共三個五而爲三五。由於

仰勢法低枕臥，縮兩肩兩膝，伸兩手，著兩肋。用覆勢法以腹著床，以被支胸，手足並伸。其仰咽即令氣從左下，覆咽令氣從右下。咽氣之時，皆令作聲，有津液來亦須別咽，乃須出息，若用入息即生風隨入，不可不慎。咽氣中間，即別任意休息，待心喘俱定，然後可以復爲之。初用氣時，必須安穩坦然無事，氣則流通，若心有所拘，即窒塞不流注。初學者先覺胃中防滿，噫氣不休，但少食爲之，即覺通於五臟，後自覺到丹田，然後始覺氣周行身中，身中調暢，即神明自然致矣。[180]

丹田與氣海是煉氣初階必須注意的位置。氣海是受氣之初，傳形之始，當臍下三寸。[181] 嬰兒誕育時，惟臍帶與母胞相連，其帶空中如管，則傳氣之所形，從此漸凝結。人欲長生，必修其本，人不知其根本，外求修助，萬無一成。氣海又與腎相連，屬壬癸水，水歸于海，故名氣海。氣以水爲母，而水爲陰，陰不能

真氣只萌生於金木龍虎之交合，即肺氣生腎氣，肝氣生心液之後，再用真意戊土使水火相合即腎氣交心液而生，故曰真氣只“始於三五”。另外“成於七九”者，七九是河圖與洛書之火數。先天火數七，後天火數爲九，代表著“正陽之氣”呈現。內丹煉氣，要由後天之氣煉至先天之炁，氣爲火爲心，故取先後天火數以示明。

[180] 全段有關服元氣法，原文可參照《雲笈七籤》，頁 346。

[181] “氣海”爲“臍下三寸是也，亦謂之下丹田”，見於《雲笈七籤》，頁 363。

單獨生成，必與陽相配。心屬南方丙丁火，是盛陽之主，既知氣海，以心守之，陽下臨，陰上報，因此化爲雲霧，蒸薰百骸九竅，無所不達。凡氣困者，身皆有疾，沉結在內，或醫藥不能療，尤須精誠摒去外想，閉氣於氣海。以手於臍下候之，氣應之候沖容，如喘如觸，或鳴或痛，如掣如物，動於掌下，亦須靜候之，兼以目下注。是陽氣照陰，陰氣騰上，又能爲津液，如此久久，鼻中喘息，都無出入，只覺氣海中時動用耳。每用氣後，必須微調息使散，若不散，他日爲瘡腫，終不爲佳。[182]

我們發覺，這時期的服元氣法，對體內的五臟六腑和氣脈周流的生理知識已達相當水平，而且，在功法上結合了中醫理論和漢代易緯術數的內容。這裡有幾點值得留意。第一，所指“壬癸”爲水，爲陰，爲腎的下焦，由於“孤陰不生，獨陽不長”的《內經》理論，它不得不以“丙丁”爲火，爲陽，爲心的上焦作出相對效應，這個工夫就是“以目下注，觀守丹田”，使氣得以上騰交合，且佈化全身。這個工夫在五代鍾

[182] 原文可參照《雲笈七籤》，頁347。

呂內丹學叫“匹配陰陽”，[183] 是腎氣交心液的工夫。第二，當工夫到了相當程度，呼吸之氣在“鼻中喘息，都無出入，只覺氣海中時動用耳”，實是“無形之氣”萌生之時，是內丹初萌現象。第三，行功完畢，有收功散積滯之氣，反映出煉氣的研究已到了相當程度，這應該是通過無數體驗和病理研究才能作出的指導。第四，這時期的煉氣法，已出現不少內丹名詞，例如“氣海”、“丹田”、“泥丸”、“明堂”等。這都能夠進一步說明東漢以後至隋唐之前的一段三百年煉氣文化的急速發展，爲內丹學創造了一個萌芽階段。

又根據《茅山賢者服內氣訣》載，呼吸中的“吐”與“咽”是非常講究的。其方法是：側臥，右肋著地，微縮兩足，著頭向南，面東，兩手握固，傍腮邊。閉取內氣，極力開喉咽之，如此七咽，一吐氣。若病時服氣，一咽兩咽一吐，然後七咽一吐。又調息，令出入氣勻，依前又咽，都四十咽，然後起坐練之。豎膝坐，兩手相叉抱膝，閉氣鼓腹二七或三七，氣滿即吐，更調息，特不得令喘粗。調訖，又閉氣二七或三七，

---

[183] 見《靈寶畢法》。

一吐氣，使腹調適乃休。或汗出，頭足皆熱，此氣遍，即當飽滿，三關百節，宣通暢適。舊經皆存想，死爲煩勞，卻使心意難行。服氣本於胎息，但無思念，自合元化之功。其常法是：“能愛精握固，閉氣吞液”。如果依此修煉，可以氣化爲血，血化爲精，精化爲液，液化爲骨。常行之不倦，最少也能精神充滿。[184]

又有《幻真先生服內元氣訣法》提到內氣之妙在於咽氣，世人咽外氣以爲內炁，不能分別，故吐納之士宜審而爲之，則無錯誤。人稟天地元氣而生身，身中自分元氣而理，每咽及吐納則內氣與外氣相應，自然氣海中氣隨吐而上，直至喉中。但喉吐極之際，則輒閉口連鼓而咽之，令鬱然有聲，汩汩然從男左女右而下，納二十四節，如水瀝瀝，分明聞之。如此則內氣與外氣相顧，皎然而別。以意送之，以手摩之，令速入氣海。[185] 這裡表明一個非常重要的煉氣工夫，是“咽津”。咽津與咽氣的功能一樣，但程度上有別。口中有津液則可咽津，無液則咽氣。這是內丹築基工夫的重要環節，發展至後來的鍾呂內丹，是“交媾龍虎”

---

[184] 原文可參照《雲笈七籤》，頁 345。
[185] 原文可參照《雲笈七籤》，頁 363。

階段。[186] 現咽氣訣要人明白的是，內氣其實出現於吐納之際，那個吐極動作在呼吸之氣尚未納入之時，暫且閉口將口中之氣連津液一並咽下，這個閉口咽氣動作所咽之氣，不是呼吸之氣，因爲呼氣在前面動作已做到至極，即呼無可呼；現要咽下的，是體內因氣液周流、循環不斷的運作所生之內氣。此內氣透過一咽而下，導引至下丹田，再存養相當程度，“真氣”或寫作“真炁”便萌生壯旺。咽氣訣雖是簡單的動作說明，但箇中已道出從“外氣”演煉“內氣”之至要法門，內丹之道實已發展開來。不過，我們不得不提的是，這類觀念的展開，全部由元氣開始。

除了吐納法及服元氣法，我們還可以透過其他功法看看魏晉時期的發展。譬如導引術，自莊子《刻意篇》提出“熊經鳥伸”的養生法之後，以導引動作保持氣血暢通以保命延年，是深被民眾歡迎的，看馬王堆出土的“導引圖”就知道那時候以導引術求健康的普遍認識。東漢末年華佗就依據莊子的引言而造“五禽戲”。華佗之後，又有另一部相類似的導引功叫“導

[186] 見《靈寶畢法》。

引經”。其功法主要是：未起床時，叩齒、閉目握拳、咽津三下。然後深呼吸，慢慢呼氣三次。起身，做“狼踞鴟顧”，左右搖動身軀三次，然後下床。再握拳、頓踵三次，手上下活動三次。再以手盤頸扭動三次。再雙手前伸及足三次。[187] 這些動作很基本，簡單易做，甚適合普羅大眾。但觀其功法背後仍有一套運動哲學，引經云：“拘魂門，制魄户，名曰握固，與魂魄安門户也。此固精明目，留年還魄之法，若能終日握之，邪氣百毒不得入。”握固本來就是簡單的一個握拳動作，原來關係到“魂魄安門户”的幽冥境界，及“邪氣百毒不得入”的高效能治病作用。可以看到，魏晉之際本來流傳於民間的方士方術，很多被道教所吸收爲內修工夫，藉此以强化道教內部宗教實踐的內容。吐納、導引、按摩等，毫無疑問是健康的體操，有些出自於方士，也有些來自醫家，都是有價值的養生術。在形與神之間，縱使存在著體道歸真的哲學涵義，一個如斯的“握固”動作，只是平民百姓倫常日用的平常事，對達道來說本來是遙不可及的，但道教

[187] 原文可參照《雲笈七籤‧卷 32 雜修攝部‧養性延命錄》，《雲笈七籤》頁 184。

徒為了把煉形的低級層次提升，有時不得不誇大其用，鞏固及確定其修煉上最高價值的索求。這是一個時代文化思想的演變。

魏晉時期，由於道教出現於東漢，社會上同時間又出現大批道書，宣揚長生修仙之術。秦漢以來的方士遺留下許多長生不死的方術資源，在仍有生存和發展空間的魏晉時期，在社會需求下，各類神仙方術仍在繁衍滋長。在上層社會，士人吸收讖緯神學，融合黃老之學，由"君王南面之術"轉而為養生修心、治身以長生久視之黃老道，逐漸與神仙家合流，造就魏晉神仙道教的形成。這個時期以葛洪為代表。他是倡議神仙道教的典型人物。這個時期，長生成仙的信仰遍及整個社會，由於帝王偏好不死之術，道士在職業上受到社會人士的尊崇，一些在治病養生等方術奏效者，更為帝王千金禮聘為王室服務。葛洪以士人身份，把道教資源重新整理，以《抱朴子內篇》樹立道教神仙信仰系統化、理論化的鮮明形象。他使道教的發展，本來在下層社會活動，以治病扶危，勸善養生的社會形象，提升到士大夫的層次；而神仙道教也因此而進

入一個更有哲理思辨的型態。

神仙道教的整理和發展趨向完善，民間的方術流入神仙道教的系統裡，使方術的地位提升。道教在社會上繼續繁衍，其道書也愈來愈多。當時的道教除了天師道[188]之外，以上清派[189]和靈寶派[190]爲主，其經書有《上清大洞真經》、《靈寶經》、《黄庭經》等。《黄庭經》是以存思修仙的道書，一直備爲推崇，書法家王羲之、蘇軾等也臨摹此書；存思成爲日後內丹學的重要內觀修行法門。對神仙信仰有著重要的影響者，《黄庭經》固然是其一，但在道德問題上，靈寶派存在著深遠的影響。《靈寶經》除教理有勸善修身之外，教義則重視符籙科教和齋戒儀軌，比《太平經》更有勸世度人的宗教功能。一般來說，神仙道教主張個人修煉得道成仙，靈寶派則有“普度眾生”的思想。這個思想可見於《太上洞玄靈寶本行因緣經》[191]，當中批評當時人崇尚的“地仙”說，只求自度而忘卻度人的自私心態：

---

[188] “天師道”爲張陵創教的自稱，又稱“正一道”，漢順帝漢安元年（142）在四川鶴鳴山創立。
[189] “上清派”由東晉天師道道士楊羲、許謐、許翽所創。
[190] “靈寶派”之名，因傳《靈寶經》而名。古《靈寶經》自漢末傳到晉代，都不斷有增益繁衍。
[191] 原名《太上洞玄靈寶仙人請問本行因緣眾聖難經》，是道教古《靈寶經》之一，成書於東晉末。

子輩前世學道受經，不作善功，唯欲度身，不念度人。唯求自道，不念人得道，不信大經弘遠之辭，不務齋戒，不尊三洞法師，好樂小乘，故得地仙之道。[192]

當時《靈寶經》批評那些只講個人修身而不重視度人的神仙觀，無疑是一個重要的思想觀念。其重要者有兩點。其一，道教成仙說不局限於個人修爲，更廣延至身邊的每一個人。這一點自老子以降的道家思想傳統似乎未被人重視過。老子以“修之於身，其德乃真；修之於家，其德乃餘；修之於鄉，其德乃長；修之於國，其德乃豐；修之於天下，其德乃普”[193] 教人修小至大，其小者固然是一己之身，所得者之真，被道教演繹爲真人、仙人、神人的至高境界，可與道合真；[194] 然而，修之於天下，所得爲“普”，實際上有“普度衆生”的思想。帛書老子甲、乙本“普”字均作“博”，《廣雅・釋詁》云“博，大也”，《論語・雍也》云“子貢曰：如有博施於民，而能濟衆，何如？可謂仁乎？”

[192] 見《道藏・太平部》。
[193] 見《老子》第 54 章。
[194] 河上公注云：“修道於身，愛氣養神，益壽延年，其德如是，乃爲真人。”

普有博施義。即使河上公以此作“普博”解，但亦只限於上士不言之教的普博影響，沒有像佛家語以積極態度去實踐度人目的。[195] 可能後世多用儒家政治思想的角度去理解此句，即以治身、治家、治鄉、治國、治天下的政治觀看之，從而忽略了其宗教層面的功用。[196] 其二，“普度”思想含有道德意義，這個意義相對於個人成仙的道德來說，有大小程度之別。道家或道教神仙觀的起點，在於個人修煉開始，不論形神觀念如何發展，成仙工夫從來就站在單一屬於自己的形軀和心性去想、去修煉，一直通往與道同體的神仙境界，最後的證成也是單一個人的提升、個人的證驗。成仙之路被放在縱線上，並沒有橫開的視野。道德價值的要求，若要從天道下降，落在人之上，也只落在單一個體的生命上。《太平經》作爲道教經典教義，箇中倫理觀的發揮，勸善的意義所在，雖然多環繞著個人修功立德的修行，但並不表示它沒有普度眾生的價值觀。《太平經》吸收了墨家思想中的博愛精神，與及

[195] 河上公注云：“人主修道於天下，不信而化，不教而治，下之應上，信如影響，其德如是，乃爲普博。”見於《老子四種》頁 66。
[196] 政治層面普天下是治理天下，庶民百姓都安居樂業。宗教層面普天下是宣道工作，讓更多人有機會領受該宗教爲人類帶來的安身立命之所。

通過前世、今生、來世演說道德善惡的承担行爲的“承負說”[197]，都蘊藏著隱性的“普度”觀念。當然，在魏晉道教的經典裡，我們很難找到刻意要一個修道成仙的人去普度眾生，使別人同樣受惠於這個宗教，一同登仙的教義。這個思想確實來自佛教，《靈寶經》把魏晉以來只講修身不重度人的神仙道教都看成是“小乘”境界，是“地仙之道”；那些主張勸世度人的靈寶派則是“大乘之法”，能達致“天仙”位業。大乘小乘之別，個人修爲與普度眾生之別，與及地仙、天仙之別，到了唐末都有所繼承和發揮。整個系統說法，都由鍾呂丹道去完成。

一個有系統的道教神仙理論體系的成功誕生，必須要經歷許多體驗和辯證，又須配合時代發展的需要，廣爲大眾所接受。第一，它不能停留於下層社會，只是方術型態而欠缺學理支持是不能登大雅之堂的；它甚至容易走回頭路而恢復迷信的神話宗教的古代。第

[197] 《太平經》的“承負說”，大意是指不論個人行爲或國家政治，都有一個善惡、治亂造成的承負問題，即先人功過，會給後人帶來影響。例如前人種樹，後人乘涼；前人毀林，後人遭殃等因果報應。卷 39《解師策書訣》云：“承者爲前，負者爲後；承者，迺謂先人本承天心而行，小小失之，不自知，用日積久，相聚爲多，今後生人反無辜蒙其過讁，連傳被其災，故前爲承，後爲負也。負者，流災亦不由一人之治，此連不平，前後更相負，故名之爲負。負者，乃先人負於後生者也。”見《太平經合校》頁 70。

二，理論與學說必須經得起考驗，透過理性辯論仍能屹立不倒，使世人相信神仙是可即可煉的。第三，信仰必須結合文化發展，不能與時代脫軌。第四，神仙理論體系要有人性內涵，與道合一的境界不能脫離道德主體，僅肉身成道而沒有精神主導的神仙不會是中國人的神仙類型。

如果五代的鍾呂丹道是成熟期。那麼，魏晉葛洪（283-363）的神仙理論便是濫觴期。葛洪具備了上述的條件。葛洪的成就，主要是把道教從民間轉變成爲上層社會所需要的道教。[198] 他改造了道教，並整理前人遺下的道教資源，以全新面貌呈現。由於改造後更適合上層社會的需要，道教遂得到朝廷的支持而興盛起來。葛洪的道論繼承了老子思想，更使之演變成爲道教神仙學的理論基礎，認爲“玄者，自然之始祖，而萬殊之大宗也”。[199] 玄，在老子來說即是道的別稱。老子的道，在混沌之際爲“一”；葛洪也承著這個系統解說老子和演說宇宙的生成，他說：

[198] 東漢道教創立於下層人民起義的局面，以後活動仍以民間爲主。兩晉道教開始得到蓬勃發展，葛洪以《抱朴子內篇》爲神仙學說除實踐工夫以外，賦與思辨理論基礎。
[199] 見《抱朴子內篇・暢玄》。版本用王明：《抱朴子內篇校釋》（北京：中華書局，1996），頁 1。

> 道起於一，其貴無偶，各居一處，以象天地人，故曰："三一也"。天得一以清，地得一以寧，人得一以生，神得一以靈。…老君曰"惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物"，一之謂也。[200]

葛洪結合了老子思想和東漢元氣論，認爲道起於一；但一是氣，氣生天地萬物，他說"夫人在氣中，氣在人中。自天地至於萬物，無不須氣以生者也"。[201] 他一方面繼承王充元氣論思想，但又與王充不同。王充認爲"物無不死，人安能仙"？王充不信鬼，也不信神仙，人死後復歸於氣，與生前同本同根。葛洪則認爲人可以長生不死，神仙可致，世人不能以爲未見過神仙就肯定神仙不存在，他提出了反證法，認爲"所常履者，未若所不履之多；所嘗識者，未若所不識之衆。萬物云云，何所不有，況列仙之人，盈乎竹素矣。不死之道，曷爲無之？"[202] 所以，人的無知，是不知一而已。故云："知一者，無一之不知也。不知一者，

---

[200] 見《地真》，《抱朴子內篇校釋》頁 323。
[201] 見《至理》，同上註，頁 114。
[202] 見《論仙》，同上註，頁 12。

無一之能知也。”[203] 葛洪更利用“一”的神秘性，巧妙地注入宗教元素，“一”成爲神仙境界的代號：

> 一在北極太淵之中，前有明堂，後有絳宮，巍巍華蓋，金樓穹窿，左昰右魁，激波揚空；玄芝被崖，朱草蒙瓏；…龍虎列衛，神人在傍；不施不與，一安其所；不遲不疾，一安其室…[204]

一被神化，道教徒可以通過修煉來達致一，從而達致神仙境界，享受到逍遙自在、幸福快樂於“巍巍華蓋，金樓穹窿”之境。這個對一的神化並擴延到對老子的神化，是葛洪思想另一突出之處。他把道家道教融合：道家言理不離神仙，道教修道又有哲學根據。經過東漢道教的薰陶，老子被神化的事實已成定局。東漢初年漢明帝時王阜撰《老子聖母碑》謂“老子者道也，乃生於無形之先，起於太初之前”，《老子想爾注》有“一散形爲氣，聚形爲太上老君”，《雲笈七籤》記載了很多出自東漢至魏晉時期的道書，都屢屢見及“一”、“道”、“太上老君”，與老子扯上關係。

---

[203] 見《地真》，同上註，頁 323。
[204] 同上註，頁 324。

五斗米道開創時奉太上老君爲最高神。魏晉時期《上清經》、《靈寶經》又把元始天尊奉爲最高神。元始天尊之前又有無名天尊和形象天尊，是未有之前的別稱。[205] 元氣混沌之際叫玄虛，太上老君居其中，玄虛變而爲洪元，洪元變而爲混元，混元變而爲太初，有了太初老子才現身，分天地清濁，創生世界；所以說"老子起於太初之前"。後來南北朝把元始天尊、靈寶天尊、道德天尊合稱爲三清神；靈寶天尊亦稱太上道君，道德天尊又稱太上老君。葛洪謂"元君者，老子之師也"，元君是"大神仙之人也"，[206] 查《雲笈七籤》卷二《混元混洞開辟劫運部》，元君即無上元君，即老子之母。總之，葛洪延續道教神化老子的宗教目的，更爲宗教化的老子添上哲學色彩，使道教更容易在上層社會傳播。

葛洪神仙化了老子思想，並且在修煉求一的修行上顯露無遺。存守是致一的工夫，葛洪認爲只要守一，便能通神。即使大禍臨頭如"白刃臨頸"，也可以"思一得生"。他說：

---

[205] 見《雲笈七籤・卷二混元混洞開辟劫運部・混洞》，《雲笈七籤》頁 7。
[206] 見《金丹》，《抱朴子內篇校釋》頁 76。

能暇能豫，一乃不去；守一存真，乃能通神；
少欲約食，一乃留息；白刃臨頸，思一得生；
知一不難，難在於終；守一不失，可以無窮；
陸辟惡獸，水卻蛟龍；不畏魍魎，挾毒之蟲；
鬼不敢近，刃不敢中。此真一之大略也。[207]

此外，葛洪對形神的看法仍承襲前代，認爲形須神而立，神去則命終。他說：

夫有因無而生焉，形須神而立焉。有者，無之宮也，形者，神之宅也。故譬之於堤，堤壞則水不留矣。火之於燭，燭糜則火不居矣。身勞則神散，氣竭則命終。根竭枝繁，則青青去木矣。氣疲欲勝，則精靈離身矣。[208]

這裡葛洪舉了兩個譬喻。形即是堤，神即是水，如果堤壞則水不能留。形即是燭，神即是火，如果燭糜則火不能居。結論是“形須神而立，氣竭則命終”。神的存在表現於形的存在與否。可是，形之立也不代表神在。這裡有個問題是，神是否形所生呢？如是，則

[207] 見《地真》，同上註，頁 324。
[208] 見《至理》，同上註，頁 110。

葛洪的辯說是對的；若否，則葛洪的辯說是錯的。即是說，有燭未必有火；有堤未必有水。但葛洪並不是這樣思考，他認爲燭之所以爲燭，是以有光之燭論之；堤之所以爲堤，是以有水之堤論之。無之於有，相當於神之於形；有從無出，形從神立。故無水之堤不當是堤，無光之燭亦不算是燭。葛洪把無與有連著講，的確是老子論玄的核心意義。只是，他的前提決定了結論，辯論邏輯有問題。可能，正如王明先生說，葛洪身兼宗教家和科學家的角色，故他的思想表現得自相矛盾。[209]

葛洪將神仙分了三個等級，他說："上士舉形升虛，謂之天仙。中士游於名山，謂之地仙。下士先死後蛻，謂之屍解仙[210]。"[211] 上士能夠達致天仙，是要服金丹大藥的。中士做到長生不死的地仙，是靠行氣導引。下士的屍解仙是由服食草木之藥達致。神仙架構到了葛洪，等級清楚，概念分明。神仙級別的形成，可能由於人把世間存在著的上下、尊卑等概念，投射

---

[209] 王明指出："在葛洪身上，體現了宗教家和科學家實驗家兩重不同的人格，因而他的思想也不免是左右矛盾、互相抵觸了。"見其《序言》，同上註，頁 10。

[210] 所謂"屍解仙"，有不同的講法。葛洪舉李少君爲例，指他棺內無屍而餘下衣冠，謂之屍解。《登真隱訣》云："死後其神方得遷逝，形不能去爾。"是死後形神相離爲屍解仙。

[211] 見《論仙》，同上註，頁 20。

到天上仙界之中。無論如何，神仙的等級制的出現，也爲追求者帶來修煉上的訊息；它在提升自己到最高境界的整條成仙路上應該如何選擇怎麼樣的法門或手段，提供一個方便。神仙等級到了五代鍾呂時期，更有"五等仙"[212]之說，在界劃神仙級別時賦與深遠的道德意義。

魏晉時期道教的神仙信仰直捲士族社會。這些學道修仙的人，有不少是名門望族的知識份子。有很多人因爲對神仙觀念的嚮往而服食金丹大藥，或進行修煉。這種風氣的形成，究其原因，葛洪的神仙學說的影響固然不少，其神仙架構中天仙、地仙等觀念帶來的影響也非輕。天仙是超凡脫俗的神人仙子；地仙可游於名山，即是說可與常人一樣共享人間快樂、逍遙自在的仙人。但對於天仙來說，卻非完全是人間概念的逍遙快樂，葛洪借彭祖之言說："天上多尊官大神，新仙者位卑，所奉事者非一，但更勞苦，故不足役於登天"，[213]既然登天更勞苦，又何必呢！服半粒金丹

---

[212] 鍾呂認爲"仙有五等，法有三乘"，五等仙是鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙。見《鍾呂傳道集・論真仙第一》。
[213] 見《對俗》，同上註，頁52。

可以成爲地仙，留形住世，而人間又可以“當食甘旨，服輕煖，通陰陽，處官秩，耳目聰明，骨節堅强，顏色悅澤，老而不衰，延年久視，出處任意，寒溫風濕不能傷，鬼神眾精不能犯，五兵百毒不能中，愛喜毀譽不爲累”，[214] 在人間再無病老之憂。這些“好處”，似乎只狹窄於養生盡年；對於追求者來說，還是藉不朽不壞之軀體去滿足人世間的慾望，例如在“巍巍華蓋，金樓穹窿”之境縱情享樂，享受繁華富貴。這就是地仙的好處。況且，葛洪告訴求道者“爲道者當先立功德”，功德的多少將會決定修煉者成爲甚麼等別的仙：“人欲地仙，當立三百善；欲天仙，立千二百善。若有千一百九十九善，而忽復中行一惡，則盡失前善，乃當復更起善數耳”。[215] 那麼多的戒條和要求，對於那些貪戀人間享樂的僞道學，面對苛刻嚴謹的功過格和功德表，比較之下，愈是高位的天仙，立功行善的數量就愈大，退而求其次，天算不如人算，神仙可以當爲一個交易商品。所以安期生、龍眉寧公、修羊公及陰長生等人都不汲汲於升虛，但“止於世間，

[214] 同上註。
[215] 同上註，頁53。

或近千年，然後去耳”。[216] 由是觀之，魏晋神仙觀念，雖然有等位的安排，不同的等位也有著不同的“神仙能力”，但在那個年代，神仙道德觀卻沒有直接地影響求道之士。

這樣看來，神仙架構在葛洪論仙三等級之區分尚未成熟，未能爲求成仙之士給予清晰的指示，使修仙之路有更好的安排及心理準備。一個完整的神仙架構在道教來說是必須的，因爲道教徒可以通過一個清晰的人神譜系，按圖索驥，不但使其信仰對象有更具象化的理解，更對自身存在的本源問題有較實在的概念。這個工作結果由南北朝的陶弘景完成。陶弘景的《真靈位業圖》清楚地交代每一位神仙的位置，元始天尊爲最高神“三清”的中央，按次排列有七等級；再有黃帝、堯、舜、禹、孔子等共五百餘位。這方面容後再論。

南北朝時期仍然是煉氣吐納等養生保健功盛行之時，陶弘景把有效的功法輯成《養性延命錄》。在養生延壽的前提下，他強調長生必先養生，養生必以形神

[216] 同上註。

兼修。他認爲“生者神之本，形者神之具，神大用則竭，形大勞則斃”，[217] 又認爲形神相合是萬物的存在方式，人如是、物如是；假若形神相離，則是精靈、鬼怪。《真誥》云：

> 今且談其正體：凡質象所結，不過形神。形神合時，則是人是物；形神若離，則是靈是鬼。其非離非合，佛法所攝；亦離亦合，仙道所依。…假令爲仙者，以藥石煉其形，以精靈瑩其神，以和氣濯其質，以善德解其纏，合法共通，無礙無滯。欲合則乘雲駕龍，欲離則尸解化質；不離不合，則或存或亡。於是各隨所業，修道進學，漸階無窮，教功令滿，亦畢竟寂滅矣。

當然，在陶弘景的時代，金丹大藥依然盛行，他也同意葛洪的觀點：求大道仍不離服食金丹。不過，他整個神仙觀仍以養神存形的哲學爲中心思想，承襲老莊體系。養神必要“游心虛靜，息慮無爲”，除去傷神的七情六慾。養形則要飲食有節，起居有常，輔以行氣導引，强壯五臟。他所收錄的功法很多，其中流行

[217] 見《雲笈七籤・卷三十二雜修攝部・養性延命錄並序》，《雲笈七籤》頁 178-85。

至今的"六字訣"也是由他繼承前人煉氣工夫所編成的。

不過，亦可能由於陶弘景過於注意煉形養生的流行方術上，他把元氣與呼吸之氣視爲同一物質。他說"候元氣於子後時，導引於閑室，攝養無虧，兼餌良藥，則百年耆壽是常分也"，[218] 既然是導引之氣，只是呼吸之氣，與宇宙生化之元氣應該有別。他引《神農經》曰"食谷者智慧聰明，食石者肥澤不老，食芝者延年不死，食元氣者地不能理，天不能殺。是故食藥者，與天地相弊，日月並列"，[219] "食元氣"之元氣，有"天地生化之精氣"義，其意義與晨曦之氣相去甚遠。

承自《太平經》論精氣神的傳統，[220] 魏晉南北朝在精氣神的哲學概念上有了進一步的哲學詮釋。《玄門大論三一訣》云：

> 夫三一者，蓋乃智照無方，神功不測，恍兮爲像，金容玉質之姿，窈兮有精，混一會三

[218] 同上註。
[219] 同上註。
[220] 《太平經》提倡 "愛氣尊神重精"，參看《太平經合校》頁 728。

之致。因爲觀境，則開眾妙之門，果用成德，乃極重玄之道。《道經》云：三者不可致詰，故混而爲一。《洞神經三環訣》云：精、氣、神也。[221]

老子思想沒有精、氣、神觀念，但有微、夷、希觀念。所云"三者不可致詰，故混而爲一"是指後者，但卻被道教徒借用了。河上公曾注："三者，謂'夷'、'希'、'微'也；不可致詰者，夫無色，無聲、無形，口不能言，書不能傳，當受之以靜，永之以神，不可詰問而得之也。混，合也。故合於三，名之而爲'一'。"河上公把三種似形而未形之物質型態詮釋爲"一"的型態，故有三合爲一的講法，這是對的。查帛書甲、乙二本，傅奕本都有"一者"置於文首，老子的確是描述道之爲物那"一"的狀態。[222] 然而"一"也是道的別稱，精、氣、神三者混而爲一的講法是對的，只是老子原意尚未提及而已。《釋名》云：

三一者，精、神、炁，混三爲一也。精者，

[221] 《卷四十九秘要訣法部玄門大論三一訣》，《雲笈七籤》頁 286-7。
[222] 見《帛書老子校注》頁 284。

虛妙智照之功；神者，無方絕累之用；氣者，方所形相之法也。亦曰希、微、夷。希，疏也；微，細也；夷，平也。夷即是精，希即是神，微即是氣。精言夷者，以知萬境，均爲一照也；神言希者，以神於無方，雖遍得之，甚疏也；氣言微者，以氣於妙本，義有非粗也。[223]

希、微、夷與精、氣、神在道的虛妙智照之功、無方絕累之用、方所形相之法底下取得同義。所謂"三一"，是爲一有三、抑或爲三有一呢？《升玄經》[224]借竇子明問向聞法師的對答言明三一爲何：

未聞三一之訣，當復云何？既爲一而復言三，爲一有三耶？爲三有一耶？昔雖奉行，未能曉了，願爲究盡，使後來末學得知真要。法師曰：三一者，正一而已，三處授名，故名三一。所以一名三一者，一此而三彼也，雖三常一，故名三一。三一者，向道初門，未入真境，得見一分，未能舍三，全一是未離三，雖未離三，

[223] 見《卷四十九秘要訣法部玄門大論三一訣》，《雲笈七籤》頁 287。
[224] 《升玄經》出現於六朝，是一部重要的道教典籍。

> 少能見一，故名三一。分言三不離一，故名三一。子明曰：此一者，何所有也？答曰：無所有而有。問曰：無所有而有，何名爲有？答曰：以無爲有。又問：無何而有？答曰：得無爲有。又問：得而無爲者何所義？答曰：形聲虛僞故。又問：何爲虛僞？答曰：不住故。又問：云何不住？答曰：速變異故。又問：雖速變異，非無所有，既云變異，果是有物可變，安得云無邪？答曰：向曰變異者，亦不言都無，如虛空故，但言一切皆有僞非真。生者必死，有者必無，成者必壞，盛者必衰，少者必老，向有今無，寒暑推變，恍惚無常也。[225]

這是精彩的問答。三與一是全離之間的分別稱呼，是見者的理解層次之不同。初見爲一，是見全不見離。再見爲三，是明三之離。一，是無有。所謂有，是“有僞非真”而已，即現象的虛空義。這裡已呈現佛家思想。精氣神三合爲一的義理開始進入新的階段。另外，《雲笈七籤》又收錄有孟智周的講法：

[225] 見《雲笈七籤・卷四十九秘要訣法部・三一訣》，《雲笈七籤》頁 286。

言三言一，不四不二者，以言言一即成三也。今謂明義，各自有宜，少多非為定準，如六通四達，豈止三耶！若教之所興，無乖此說。然三義雖異，不可定分，亦一體雖同，不容定混。混亦不混，故義別成三，分不定分，故體混為一。混三為一，三則不三；分一為三，一則不一。不三而三，不一而一，斯則三是不三之三，一是不一之一。不三之三，非直非三，亦非非三；不一之一，非止非一，亦非非一，此合重玄之致也。[226]

孟法師的講法與《升玄經》的講法相同之處，是它們都以分合兩個概念分析三與一之別。孟法師卻加入重玄思辨模式去表達分中有合，合中有分時的非分非合，亦分亦合的體會。又引大孟法師[227]體用論："三一之法，以妙有為體"，"兼三為用，即一為本"。[228]這道理分別又可以用"總別"、"本迹"言之，《雲笈七

[226] 見《雲笈七籤・卷四十九秘要訣法部・玄門大論三一訣》，《雲笈七籤》頁 287。
[227] 大孟法師為孟景翼，前面孟法師為孟智周。據盧國龍考："《玄門大義》引述的大孟法師是孟景翼，孟法師為孟智周"。見其著《中國重玄學》（北京：人民中國出版社，1993），頁 44。
[228] 同上註。

籤》另二條，其一引宋法師[229]解云：

有總有別，總體三一，即精、神、氣也；別體者，精有三智，謂道、實、權；神有三宮，謂上、中、下；氣有三別，謂玄、元、始。今謂此判三一之殊，非定三一之體。[230]

其二引徐素法師云：

是妙極之理，大智慧源，圓神不測，布氣生長，裁成靡素，兼三爲義，即一爲體。此解雖勝，語猶混通，未的示體，如極理之與大智，此即是境智之名；慧源之與裁成，即是本迹之目。故未盡爲定也。[231]

"非本非迹，能本能迹"又可以"圓智解"，故又引一條：

夫妙一之本，絕乎言相，非質非空，且應且寂。今觀此釋，則以圓智爲體，以圓智非本非迹，能本能迹，不質不空，而質而空故也。

[229] 宋法師指宋文明。
[230] 見《雲笈七籤》頁 287。
[231] 同上註。

今依此解，更詳斯意者，既非本非迹，非一非三，而一而三，非一之一。三一既圓，亦非本之本，非迹之迹。迹圓者，明迹不離本，故雖迹而本；本不離迹，故雖本而迹。雖本而迹，故非迹不迹；雖迹而本，故非本不本。本迹皆圓，故同以三一爲體也。三一圓者，非直精圓，神氣亦圓。何者？精之絕累即是神；精之妙體，即是氣；神之智，即是精；氣之智，即是精；氣之絕累，即是神也。斯則體用圓一，義共圓三。圓三之三，三不乖一；圓一之一，一不離三。一不離三，故雖一而三；三不乖一，故雖三而一。雖三而一，故非一不一，亦雖一而三，故非三不三。三一既圓，故同以精智爲體，三義並圓，而取精者，名殊勝也。[232]

精氣神三者在人體之運用上言，是三，是分而言之，從其迹以鑒別；但三者雖分爲三，其本體仍是一，乃有而未形之妙一之體，所生之用爲妙用，爲三。若以量詞述之，分殊之三爲別，合三爲一則爲總。以三與

[232] 同上註。

一之非本非迹，能本能迹來說，是體用圓一。這裡的精、氣、神，是一種互相包含，相互混存而又可分別自名；既可獨立言說，又可圓三爲一，不可致詰。

三一論對精氣神哲學觀的貢獻不少，一方面它發展到魏晋時期帶動佛教思想的注入，豐富了氣本體論內容；另一方面，它的三一概念也爲丹田說增添了實質意義。丹田之說及其煉三宮神之法，可以在宋文明以下一段看到：

> 《請問經》下云，“道爲凡心宗，一切作福田者”，言道以三一爲凡心，觀定爲宗主，而無乎不在。又道爲一切作福田也。人身有三宮，上宮在眉隔，卻入三寸，號泥涅宮，爲上丹田；中宮在心央，號絳宮，爲中丹田；下宮在臍下，卻入三寸，號命門，黃庭宮爲下丹田也。丹者取其朱陽感氣上升之色，兼取丹信赤心之義也。上一居泥涅宮，中一居絳宮，下一居黃庭宮。若以無心爲心，專心守一者，則三一之神於其身中，滋益智慧，至於成道，混合

為一。如稼穡之收實，故所以稱田。[233]

最値得注意的是，宋文明不但就三丹田的位置講其修煉工夫，他更把丹田視為精氣神混合為一地去理解。煉得精氣神便到道的境界，因為道就是三合為一。“觀定”是心靈的本質屬性，心靈正是精氣神三一在人身的現實化。心靈無乎不在，它是福田的重要元素。因為它有無限廣延的能力，只要用無心之心，專心守一，涵三為一，心靈煥發出的智慧便會增長，與道同體。宋文明論精氣神，已達到歷史的最高水平，他不像舊有的型態只論精氣神的實踐與修煉，也不似過去僅用較低水平的氣化觀論說宇宙生化、人體元氣僅規限於領精御神的狹窄領域，而是滲入本體論、心性論、宇宙論、三一思想，再結合實際修煉而開出的新體系。

在東漢初期，道氣連用，精氣連用，元氣代道生化萬物等，都在“道生一”的意義下作出不同的描述，其哲學意味相對來說較薄弱。道教初起，《太平經》有三合思想，把天地人三者，以道德仁配之。[234] 又以“愛

233 見《道教義》。
234 見《太平經合校》頁 681。

氣尊神重精”論人長壽的條件：“三氣共一。一爲精，一爲神，一爲氣。此三者，共一位也本天地人之氣。神者受之於天，精者受之於地，氣者受之於中和，相與共爲一道。故神者乘氣而行，精者居其中也。三者相助爲治，故人欲壽者，乃當愛氣尊神重精”。[235] 精氣神三合爲一的思想雖然明確，點出了氣是三合之中的主導者；但這種講法，在三一思想來說，就缺乏了三者混同、即一即三、非一非三的玄學表述了。今魏晉道書更進一步言體用、言本迹、言總別，運用重玄思辨、佛家概念等，更言非三非一、亦三亦一。可以說，精氣神的思想已有哲學體系，具備了內丹哲學的基礎條件。

三一論是一種把精氣神混融的理解型態，它反映出當時元氣觀如何看待物質性與非物質性的東西。通過對精氣神的詮釋，我們可以看到魏晉時期的形神觀念。在東漢的《太平經》，精本屬物質，神非物質，而氣則是介乎兩者之間。氣有形而上的意味，但顯得不

[235] 同上註，頁 728。

甚清晰。[236] 在一般的用法而言，氣是物質。三一論是一種哲學註釋，透過體用說和玄性思辨把精氣神三者玄同，使形與神的客觀現實上的區別泯滅。這種思維方式當然是主觀的，必須要從境界上體現。在客觀現實中，形本屬物質，神屬非物質。形神本來是二元的。但在道的境界上，不但可以合三為一，也可以合二為一，形神兩者可以玄同起來。

我們透過這時期的三一論，看到道教的形神觀，具有兩個意義。第一，精氣神三者玄同的哲學思維，直接影響內丹思想，對形神二元的客觀現實，提升至二元泯滅的形而上境界。客觀的形軀，可以在主觀心境的觀照下，被提升至與道合一、形神合一。這一點在後來的司馬承禎的坐忘工夫體現了，他說的“心不動，形都泯”，[237] 便是一種物我玄同的思辨型態。我們發現，三一論帶領著內丹思想朝向玄同思辨的哲學境界邁步。這一點非常重要，尤其內丹注重煉形成神，形軀的客觀存在是神仙修煉上的障礙，解決這個問題的方向，玄同思辨是一種出路。第二，由於這個哲學

---

[236] 由於《太平經》道氣連用、精氣連用，故氣概念是物質性或非物質性，都顯得模糊。
[237] 見司馬承禎：《坐忘論》。

境界給與修煉形軀的啓示，修煉的態度和要求便有了改變。這一點可以在《洞神經》談入定境界中反映出來。[238]《洞神經》針對入定的境界，區別出大小二乘：在入定時舍於有，在空時不能回復三一之境，是小乘；觀群色是空，雖於空而不失三一之境，是大乘。[239] 這是以三一論的基礎，用佛教空觀來界定“守神煉形”之法，認爲它僅是進入“真一”[240] 道境的中乘工夫。文中指出：“知守虛無空者爲大乘也，守神煉形爲中乘，守氣含和爲小乘也。”[241] 意思是，若要保持三一，煉者不得不在空的觀照下尋找。單就形神的修煉，一定未到最後境界。

2.5. 重玄的啓發

重玄學對內丹哲學思想有很大的影響。“玄”的意義，不獨爲中國思維方式創造獨有的文化傳統，內丹

---

[238] 載於《雲笈七籤・卷四十九秘要訣法部・玄門大論三一訣》引《洞神經》釋“守三一”義。見《雲笈七籤》頁 288。
[239] 同上註。
[240] 有關“真一”之說，乃出自於三一之精、氣、神三者，各自分三而有九變；九變之中，真一列其五。《上元真書》云：“一曰源一；二日元一；三曰太一；四曰玄一；五曰真一；六曰雌一；七曰雄一；八曰三一；九曰正一。…真者，去假除惑，即色皆空也。”同上註。
[241] 同上註。

的神仙觀念也在玄學義蘊中徊盪。在唐代凸顯的重玄學，在佛教中觀思想的滲透下，把老子的玄論改造，變得更適合道教徒修煉。鍾呂內丹在論說其神仙境界時，確反映了不少重玄思辨的特色。

重玄學對內丹的發展影響深遠。主要原因，其一是提唱重玄者多不是專業的哲學家或學者，而是道教徒居多。[242] 他們在老子論玄的基礎，以"玄之又玄"發揮，不認爲道體是崇有論的有、或貴無論的無，而是有無雙遣，"既不滯有，亦不滯無"的"中道觀"，超離兩執，不著偏見，才是老子的正確玄論。

道教的三合思想在唐初亦繼續發展，成玄英[243] 說"氣，道也"，又說"所謂精者，神氣也。精者靈智之名，神者不測之用，氣者形神之目"，[244] 精氣神三合之中，以神氣爲體；而神氣又以神來表述："神者不測之用"。精就是神氣。後來杜光庭（850-933）又將前人有關道氣論說重新整理並界定道氣，認爲道氣

---

242 任繼愈說："重玄家畢竟是道士，而非以解釋世界爲目的哲學家，他們論述重玄之道，旨在很具體地指導宗教修煉的實踐，以實現其成仙得道的信仰。"見其著：《中國道教史》（上海：上海人民出版社，1997），頁 263。

243 成玄英生卒年不詳，活動於唐太宗、高宗之間。

244 見"專氣致柔能嬰兒乎"疏，强思齊：《道德真經玄德纂疏》，載於《正統道藏》，冊 22，頁 317-596。

具有雙重性，兼具物質與精神的二元實體。他說“混元以道氣化生，分佈形兆，乃爲天地。而道氣在天地之前，天地生道氣之後”，[245] 又云“人之禀生本乎道氣”。[246] 這個道氣，相當於東漢的元氣，是化生萬物的來源。杜光庭把道氣看成二元實體，既有精神性又有物質性，表面上是元氣論的繼承，實質上是重玄思想的影響。他說：“言至道之爲物也，不有而有，雖有不有；不無而無，雖無不無；有無不定，故言恍惚。”[247] 成玄英以 “有無不定，故言恍惚” 講道，是不可執滯的意思。既不可執滯於有，又不可執滯於無。他解釋老子“玄之又玄”爲“玄者，渾遠之義，亦是不滯之名，… 既不滯有，亦不滯無，二俱不滯，故謂之玄”，[248] 二俱不滯才是真正道的玄性含義。“道生一”的生，或“道生萬物”的生，不是說有由道生；如果這樣說，便執著於有。老子要講自然，是萬物自生；所以成玄英說道是“妙本非有”，但又能“應迹非無”，他說“妙本非有，應迹非無，非有非無，而無

---

[245] 見杜光庭：《道德真經廣聖義・釋御疏序》，載於《正統道藏》，冊 24，頁 129-528。
[246] 見“我好靜而民自正”疏，《道德真經廣聖義》。
[247]《老子》第 21 章“道之爲物，惟恍惟惚”疏，成玄英：《老子道德經義疏》(成都：四川省立圖書館，1946)。
[248] 見《老子》第 1 章疏，同上註。

而有”。[249] 有無雙遣才符合老子講道之玄性。成玄英有著《玄門大論》的影子，《升玄經》的三一思想更給他很大的啓示。[250]

唐代內丹學發展另一個新的領域，是對修心的強調。心對道的掌握表現得非常直接，心又是掌握氣的橋樑。道教在六朝至唐初有道性論的出現，明顯是受到佛性論的影響。道性論又使心性論提了出來，論說道性不得不講心性。道性實質上是道的本體問題，是道生萬物以後，萬物如何體現道這個本體。芸芸眾生出於自然，因此芸芸眾生、芸芸眾生之間在本體意義、性質及其變化規律都有著同一性，是自然的。成玄英、李榮[251] 認爲道是“眾生之正性”，是理。成玄英在《莊子・駢拇》“駢拇枝指，出乎性哉”一段，有疏云“出乎性者，謂此駢指二指，並稟自然，性命生分中有之”，是承老莊論道德之性本於自然的講法。眾生之正性就是自然之性，道德之正就是物之本然。心的概念也根源於體道上本然之性之呈現，修心與煉性在道

---

249 同上註。
250 關於《升玄經》的影響，參看前節“形神兼修”。
251 李榮生卒年不詳，活動於唐高宗時。

的本質來說是同一的，人與芸芸眾生的對待全賴一心，所以成玄英直言“萬境唯在一心”。[252] 然而，心的作用表現爲欲，修心又要連著去欲講。司馬承禎（647-735）說“真性隔於可欲”；[253] 他又說修心可以直接體道：“心不受外名曰虛心，心不逐外名曰安心，心安而虛則道自來”，[254] 他之所以提出安心、虛心，都是想用心體去體驗道體，道體就在無限的心體裡呈現。吳筠（?-778）有“道德之體，神明之心，應感無窮”，[255] 表明心與道之間並無隔閡，無限的心體呈現本然之道德本體，觀照萬物。杜光庭提出“安靜心王”，認爲這個工夫可以達道：“若安靜心王，抱守真道，…則身無危殆之禍，命無殂落之期，超登上清，汎然若以谷赴海而無滯着也”，[256] 又云“修道即修心也，修心即修道也”，[257] 心與道同一。憑著老子思想的發揮，杜光庭提出“了悟”與“神鑒”的認知方式，認爲人在虛靜澄明之中會自然生發一種感通能力，直接感悟道體。

---

[252] 見《道德真經玄德纂疏》“虛其心”疏。
[253] 見司馬承禎：《坐忘論・收心》。
[254] 同上註。
[255] 見《南統大君內丹九章經》。
[256] 見《道德真經廣聖義》“虛其心”疏。
[257] 同上註，“心無其心”疏。

回頭要討論的重點之一是，由於佛教的影響，道性的講法有如禪宗。王玄覽（626-697）認爲道與眾生的關係是隱顯關係：當在眾生時，道隱眾生顯；當在得道時，道顯眾生隱；眾生與道兩者是不可分離的，道中有眾生，眾生中有道。[258] 王玄覽說眾生中有道，對內丹成仙說起著重要作用，因爲求道求仙，就不須外求，道在心中，丹在身中。人要讓身中的道由隱變顯，就要滅盡知見。此外，王玄覽提出了"道在境智中間"，造就了一個由重玄學過渡至心性論的契機。因爲，道性論講體悟道性，必須從修煉上講；成玄英雖然講"不有不無"、"有無雙遣"，但遣除偏執需要由實踐、從覺悟去完成。這個實踐工夫，就是修心；心不偏於執，修心以達道。這也是唐末內丹成熟期丹家必須關注的問題。有關境智說，王玄覽謂"道在境智中間，是道在有知無知中間。覶縷推之，自得甚正"。[259] 這是說境中有道，現象世界中有道，萬物皆有道性；道又在智中，又可以說境亦在智中，因爲道在境中呈現。道在境智中間，即在有知無知中間，又

---

[258] 詳見於王玄覽：《玄珠錄》。
[259] 同上註。

即是心識對待的客體和無限心境的主體之間，修道就是不斷在境智之間取得和諧一致，這個工夫必須由心去完成。因此，王玄覽爲日後修煉取之於心的工夫提供理論上的基石，司馬承禎、杜光庭及吳筠便承著這個方向發展。

內丹道在唐代興起，主要原因就是過去體道工夫轉變爲修仙工夫，而中間受重玄學對內丹道思辨型態的補充和改造，再經過回響於老莊思想的修心煉性工夫，結合神仙道教及民間廣爲流傳的養生服氣法，形成影響深遠的、以性命雙修爲標誌的內丹學。這個觀念上的演變，明顯對五代鍾呂內丹之學的形成作出重要的貢獻。鍾呂肯定內丹能改造形質生命之餘，所強調的性命雙修，也就是相對於傳統外丹僅在形軀成仙的單一性追求的思想作出革命性的改變，成仙要在得道層面上講，得道要求內修工夫，內修就是指心性達道的性功。換句話說，形軀改造之餘，還要建立道德主體，以追求本體爲達致神仙境界的必然之路。鍾呂之前的整個唐代心性之學，就是鍾呂內丹思想的奠基石。

司馬承禎及吳筠就是由哲學上的體道修性工夫復歸至修道成仙的中介重要人物。司馬承禎復唱源出於莊子的“坐忘”工夫，寫《坐忘論》。“坐忘”出於《莊子·大宗師》：“隳肢體，黜聰明，離形去智，同於大通，此謂坐忘。”

《坐忘論》運用了重玄學思辨模式，認爲“若執心住空，還是有所，非謂無所”，[260] 收心離境，不是執心住空，因爲對空有所住，對心之正有所執，便未能做到雙遣兼忘。這些重玄思辨針對心與境之間的執住，對坐忘所追求的形神合一固然有極大的幫助，但如果司馬承禎只養氣存形和坐忘主靜，即使做到有無雙遣，所求的僅是形神合一的修煉工夫，這顯然與莊子的坐忘不同。因爲莊子的“離形去智”，是一種“天人合一”的“內在超越”[261]。在司馬承禎的成仙理論裡，對形體的處理，是否也有一種超越意識呢？答案是肯定的。司馬承禎所說的“夫坐忘者，何所不忘哉，

[260] 見司馬承禎：《坐忘論·收心》。
[261] 關於內在超越，參考牟宗三說：“‘超越的’與‘內在的’是相反字，顧名思義，可知內在的遙契，不是把天命、天道推遠，而是一方把它收進來作爲自己的性，一方又把它轉化而爲形上的實體。」見牟宗三《中國哲學的特質》(台北：學生書店，1994)，頁 49。又說：“分析地講的道，當然是超越的，但道也是內在的。既超越而又內在才是具體的道。”見《中國哲學十九講》，頁 106。

內不覺其一身，外不知宇宙，與道冥一，萬慮皆遺”，[262]即是徹底忘掉一切外物，連自己“吾身”也要忘掉。坐忘要透過存想工夫達致，若在存想當中心目不應，則“心不動，形都泯”，[263]便能成仙。又從以下的資料看，他確有如莊子的“天之合一”思想。他說：

> 形隨道通，與神爲一，形神合一，謂之神人。神性虛融，體無變滅，形與之同，故無生死。隱則形同於神，顯則神同於形。[264]

他的大前提是形神合一。既然精神是不生不滅而形神又合一，故形也隨之而不生不滅。人作爲形軀存在，神隱其中，故顯則神同於形。神作爲非形質方式的存在，故隱則形同於神。依這個思想，在形神合一的境界下，人與神在性質上是一致的，不同的是隱顯形式：在顯爲人，在隱爲神。他引《靈寶經》云“身神共一，則爲真身”，[265]又引《西升經》云“形神合同，故能長久”。[266]在人來說，是人是神，是在於修道工夫的

[262] 見司馬承禎：《坐忘論・信敬》。
[263] 見司馬承禎：《天隱子・坐忘》。
[264] 見司馬承禎：《坐忘論・得道》。
[265] 同上註。
[266] 同上註。

深淺問題。淺者心中合道，深者可成神人。故云：“然虛心之道，力有深淺，深則兼被於形，淺則唯及其心。被形者，則神人也。”[267] 他又引《呂氏春秋》的一個譬喻做例：“山有玉，草木因之不凋；人懷道，形體得之永固。資蒸日久，變質同神，練神入微，與道冥一。”[268] 人懷道，日久則變質同神，形軀明顯有質變的可能。這意思是說，神仙既是精神的超越，也是形質上的氣化。司馬承禎的《坐忘論》相比於莊子的“坐忘”，不僅具備了“天人合一”的超越意識，進一步更把煉形成神的實在性勾劃出來。這個觀念發展到鍾呂，演變為“玉液煉形”和“金液煉形”的修煉理論，作為性命雙修的成仙根據。

司馬承禎的《天隱子》與《坐忘論》兩部作品是相表裡、互為印證的。《天隱子》把修煉分成五個階段作漸修，為（一）齋戒，（二）安處，（三）存想，（四）坐忘，（五）神解。《坐忘論》則有修道七階段，為（一）敬信，（二）斷緣，（三）收心，（四）簡事，（五）真觀，（六）泰定，（七）得道。兩書基本上傳達他的主

[267] 同上註。
[268] 同上註。

要思想：養氣存形，坐忘主靜。司馬承禎另一部著作《服氣精義論》，也是在養氣存形方面提供具體納氣存形方法。他是道教徒，當然不會滿足於思辨得道型態，而且，他承自上清派，上清派注重修煉。其中主要經典《黃庭經》的存思守神工夫，在司馬承禎的著作中受到高度重視。

吳筠也以養形守神為其神仙理論做基礎。人既得一氣，為何不能與天地齊壽，而致喪亡呢？他認為其原因是：

> 在道門者，不知有守道、服氣、養形、守神、金丹之術。或國之重臣，匡佐社稷，在於儒典，祿位彌高，不知有攝養之術，易形之道，反精之規，卻補之妙，多見使形體枯槁，不終其壽，實可傷哉。…今守道者取虛無自然，正真之一；服氣者知兩半之前，胎息之妙，綿綿若存爾。[269]

人要掌握煉形養生之法，避免形體枯槁，再取虛無自然、正真之一，便能與天地長久。天地的運化本同於

---

[269] 見《形神可固論》。

人身小宇宙，“人之稟形模範天地”，[270]“夫人生成，分一炁而爲身，稟一國之象，有炁存之，有神居之，然後安焉”，[271] 人從一炁分成而有軀體，大道亦以虛極而生萬物，他說：

本無神也，虛極而神自生；本無氣也，神運而氣自化。氣本無質，凝委而成形。形本無情，動用而虧性。形成性動，去道彌遠。故溺於生死，遷於陰陽，不能自持，非道存而亡之也。故道能自無而生於有，豈不能使有同於無乎？有同於無，則有不滅矣。故生我者道，滅我者情。苟忘其情，則全乎性。性全則形全，形全則氣全，氣全則神全，神全則道全，道全則神王，神王則氣靈，氣靈則形超，形超則性徹，性徹則返覆流通，與道爲一，可使有爲無，可使虛爲實，吾將與造物者爲儔，奚死生之能累乎？[272]

吳筠認爲天地之所以能生化萬物，是因爲天地是虛極

270 見《神仙可學論》。
271 見《形神可固論‧守神》。
272 見《玄綱論‧同有無章》。

狀態，沒有情感，故能自生。在自生的基礎上，氣、形、性等道之屬性相繼而出，但愈生則愈遠離於道。到了人出現，人有情而情是道不斷衍生的結果，故離道甚遠，人便自然地墮入生死之框框；故"非道存而亡之也"，而是"生我者道，滅我者情"也。由於無可至於有，有又可至於無，同於道，故形超則能與道合一。這個思想是逆修的理論，然"虛極而神自生"反映出由形返虛再合道的工夫，又為五代"煉神還虛"的內丹修煉打下基礎。鍾呂論形軀，始於"父母之真氣，即精血為胞胎"，[273] 得一而有一點元陽，[274] "二腎相對同升於氣，乃曰元陽之氣"，[275] 後因形從氣化，形神既合，形又生形，真炁不斷在後天衰靡，終於元陽盡失而身亡。[276] 這個思想在吳筠的"氣本無質，凝委而成形。形本無情，動用而虧性。形成性動，去道彌遠"及"故溺於生死，遷於陰陽，不能自持，非道存而亡之也"，表述一致的看法；所不同者，是吳筠以"性"說人之本體，鍾呂以"元陽"代之，後者在

[273] 見《鍾呂傳道集・論鉛汞第十》。
[274] 《靈寶畢法・匹配陰陽第一》："天地之道一，得之惟人也。"
[275] 見《鍾呂傳道集・論鉛汞第十》。
[276] 《靈寶畢法・匹配陰陽第一》："受形於父母，形中生形，去道愈遠。自胎完氣足之後，六慾七情，耗散元陽，走失真氣。"與吳筠論後天動情損氣傷形的講法相同。

煉氣的工夫描述則較爲方便。

既然"形成性動，去道彌遠"，修性工夫如何呢？吳筠提出守靜去躁。《心目論》有"心靜氣動"的講法。《玄綱論》提到天地動靜之理以證修心去躁工夫：

> 靜者天地之心，動者天地之氣也。心靜氣動，所以覆載而不極。是以通乎道者，雖翺翔宇宙之外而心常寧，雖休息毫厘之內而氣自運。故心不寧則無以同乎道，氣不運則無以存乎形。形存道同，天地之德也。是以動而不知其動者，起乎動者也；靜而不知其靜者，出乎靜者也。故超乎動者，陽不可得而推；出乎靜者，陰不得而移。陰陽莫能變，況於萬物乎？故不爲物所誘者，謂之至靜。[277]

吳筠說天地之心爲靜、天地之動爲氣，心靜氣動，目的是要講"通乎道者，雖翺翔宇宙之外而心常寧"，而至靜就能如天地之氣自運的結果，故人要守靜。

吳筠亦同司馬承禎一樣，主張形神俱煉。他認爲人

---

[277] 見《玄綱論・超動靜章》，載於《正統道藏》，冊 39，頁 807-20。

可以“以有契無”，求取與道合一：

> 或問曰：道本無象，仙貴有形，以有契無，理難長久，曷若得性遺形之妙乎？愚應之曰：夫道，至虛極也，而含神運氣，自無而生有。故空洞杳冥，大道無形之形也；天地日月者，大道有形之形也。以無繫有，以有含無，故乾坤永存而仙聖不滅。故生者天地之大德也，…死者人倫之荼毒也。是以鍊凡至於仙，鍊仙至於真，鍊真合乎妙，合妙同乎神。神與道合，即道爲我身，所以升玉京，游金闕，能有能無，不終不歿，何爲理難長久乎？若獨以得性爲妙，不知鍊形爲要者，所謂清虛善爽之鬼，何可與高仙爲哉？[278]

“所謂清虛善爽之鬼”是針對佛家僅修煉心性而忽略煉形的重要，這一點在鍾呂的文獻中時常看到；[279] 也因爲這一點的重要性，所以才有“性命雙修”的兼修法要：既要注重心性的修行以體道，又要“知煉形爲

---

[278] 見《玄綱論・以有契無章》。

[279] 鍾呂認爲：“修持之人，不悟大道，而欲速成。形如槁木，心若死灰，神識內守，一志不散。定中出陰神，乃清靈之鬼，非純陽之仙。以其一志陰靈不散，故曰鬼仙。雖曰仙，其實鬼也。”有著類同的觀點。見《鍾呂傳道集・論真仙第一》。

要者”而行氣煉質。相信這些以煉形達致長生與及神仙之境的宗旨，都在中晚唐的道教文獻之中反映出來。他們結合了民間煉形養生的方術，摒棄魏晉神仙道教及初唐重玄學偏向心性超越的單薄理論。司馬承禎與吳筠努力論說神仙是可學可致的，不單是心性的超越，更論述形軀上的質變。他們恢復老莊的哲學體系，但又改造了老莊思想，使其更具實質意義的修煉，以符合道教長生不死的神仙觀。這個轉變，爲鍾呂丹道的形成提供重要的契機。

總結重玄學的貢獻是，從老子思想到中觀的應用，箇中發展出較之於前代丹道思想更細膩的思辨模式。若以修行的角度看，重玄學確實爲內丹學帶來修心煉性更具系统的理論和更具體的修行方法。道教重玄學者借用當時大乘佛教中觀派、三論宗對“真如實相”的論證方法，提出道體非有非無，亦有亦無，有無不定；道體實是空，而不與空同；道無所不在，而所在非道；道爲萬物之本，而萬物實無本可本；道與物不一不異，卻又既一且異；“道不離物，物不離道。道

外無物，物外無道。用即道物，體即物道。”[280] 道體吸取了佛教中觀思想，變成自然空寂的無本之本。所謂有無、色空、是非等都是現象，必須要超越相對，不執兩邊，才體現真實道體。此外，重玄學添加了大乘佛教的觀行法，在澄心定念的基礎上作悟道的途徑。於是，重玄學爲道教修道成仙的理論加入悟道修心的方法。所體驗的道，原來不僅是非有非無的道體，也更是眾生本具的清靜道性。重玄學引入佛教義理和概念，氣觀修定，神觀修慧，都給與內丹修行的一大啓示，這一點猶見於宋代南宗內丹思想中。例如，陳楠說仙有三等，分別爲地仙、水仙及天仙；最高境界的天仙就以“身爲鉛，心爲汞；定爲水，慧爲火”來界定其內煉素質。[281] 這些修仙觀念的演變，絕對是佛教思想的影響。

2.6. 大小乘佛學的影響

隋唐佛教思想對內丹學的重要影響是肯定的。道教

---

[280] 見成玄英《老子》“道之爲物”疏。
[281] 見白玉蟾：《修仙辯惑論》。佛教如天臺宗智顗有以“止”爲定，“觀”爲慧的止觀修煉法門。

成仙理論的發展到了唐代出現了一個重大的轉型，它不能再駐守於魏晉南北朝的神仙道教，一方面外丹在轉形成仙的單薄理論再不能切合時代需要；另一方面，內丹要與外丹作出明顯分別，不得不在心性工夫上注入更穩實的內容，佛教的“空”觀、及“有無相遣”的中論，成就出一大批早期內丹學的文獻。這些思想不斷爲鍾呂丹道舖路。

外丹的失敗、誤傷人命等等不幸事，都把內丹推至成熟階段。從外丹轉到內丹，上述的不幸事無疑是內丹得以迅速發展的主因，然而，除了這個主因，中國哲學思維方式的轉變也是不可忽略的部份。從外在追求長生不死，乃至逆轉反求心性形軀的造化與覺悟，箇中不無佛教哲學中以心性修煉作爲主要追求的影響，而這個影響更是深遠的。南北朝學術的主流思想，具有極濃厚的佛教心性論導向。這個時期呈現出佛道思想互相爭輝的格局兼而出現兩者思辨型態的比較。當時出現了佛教煉神而主無生，道教煉形而主有生的思想分歧。在整個佛道間相互吸收與相互影響的大形勢中，道教內丹學的發展也隨著整個思維的導向所左

右。由於帝王對佛教的信任，與及各大高僧爲佛教哲學大力提唱，佛教哲學在隋唐時期的中國哲學中得到領先的地位，成爲主流哲學。儘管如此，道教在內丹塑造的雛型卻也因此而得到較大的啓動，由外而內的轉化過程，正正與佛教對心性改造的哲學模式脗合，尤其禪宗心性學爲道教內丹的思辨內容提供了新的理論材料。內丹學既保留著外丹一直對形軀追求的傳統，隨著佛教心性哲學的影響，內丹學核心內容順理成章地加添了更紮實及更根本的內丹心性理論。煉心與煉神的強調，成爲內丹學與前代外丹學所可劃分開來的重要元素，這更進一步提升並強化原來外丹僅只煉形的訴求。更重要的是，煉形之外兼求煉性，性命雙修在哲學層面更具穩固的基礎。成仙理論得到哲學上的提升，相對於外丹僅爲長生不死的單薄內容較具說服力。道教徒在追求仙路的當下，生理與心理均能得到理論上與實踐上的指導，道教成仙之說更能立足於人性之中。

佛教在這個時期對道教神仙學說的影響主要有四。

第一，中觀在重玄思辨所發揮的作用。

佛教教理講“空”，道教教義論“無”。然經過南北朝佛教的影響，道教內丹學突顯“空”的觀念。隋唐出現了不少道經，在內容上反映了大乘空宗的滲透。例如《太上老君說常清靜妙經》提到澄心遣慾的問題時，也要求對空的遣除，所謂“觀空亦空，空無所空，所空既無，無無亦無”，[282] 基本上是以佛教對空的概念置放於內丹功法上，但最後又回歸至“雖名得道，實無所得”的道教式終極境界。[283] 另外《太上升玄消災護命妙經》的“空即是空，空無定空；色即是色，色無定色；即色是空，即空是色”的色空觀，[284] 在闡述既不執有，又不執無的“有無相遣”論之同時，即反映著佛教中道的重要思想。

佛教的中觀直接影響初唐的重玄思想是三論宗。李榮在三論宗流行的蜀地成長，影響尤深。中觀思想就是不偏不倚，例如推崇三論宗的吉藏說：“不偏在二

[282] 見《藏外道書》（四川：巴蜀書社，1992），冊 3，頁 709。
[283] 同上註。
[284] 見《正統道藏》，冊 2，頁 340。

邊，故稱中道。”[285] 事物的實相既不在有，也不在無，不落二邊；只有不執二邊，才能顯現中道實相，即“非有非無稱爲中道”。李榮也借用這個中道觀論玄，注老云：

> 至道不皦不昧，不可以明闇名；非色非聲，不可以視聽得。希夷之理既寂，三一之致亦空，以超群有，故曰歸無。無，無所有，何所歸？復須知無物，無物亦無。此則玄之又玄，遣之又遣。[286]

“三一之致亦空”是視有爲無。“無，無所有”與“無物，無物亦無”，同是二邊不執之意，故此變爲雙重之遣；“玄之又玄”遂可被理解爲“遣之又遣”。試看吉藏：

> 無有可有既無無可無。無有可有由無故有，無無可無由有故無。由無故有有不自有，由有故無無不自無。有不自無，故非有；無不自無，

[285] 見《中觀論疏》卷2本，《大正藏》卷42，頁24。
[286] 見李榮“其上不皦，其下不昧”注，載於《正統道藏》，冊23，頁553。

故非無。非有非無假說有無。[287]

李榮完全運用了中道觀的論證方法。他的目的是把老子思想中的道體的超越性表達出來。而老子哲理結合了中道觀，更顯得道的絕妙意境。

李榮還應用重玄三一說，對老子的“希”、“微”、“夷”作注：

> 希、微、夷三者也，俱非聲色，並絕無名，有無不足詰，長短莫能議，混沌不分，寄名爲一。一不自一，由三做一；三不自三，由一故三。由一故三，三是一三；由三故一，一是三一。一是三一，一不成一；三是一三，三不成三。三不成三則無三，一不成一則無一。無一無三，自棄忘言之理；執三執一，翻滯玄通之教也。[288]

可見希微夷三者在三一論之下，顯出非常濃厚的中觀不滯二邊思想。最後達到破“執三執一”、顯示“無

[287] 見《中觀論疏》卷 2 本，《大正藏》卷 42，頁 28。
[288] 見李榮“視之不見名曰夷，聽之不聞名曰希，搏之不得名曰微”注，《正統道藏》，冊 23，頁 553。

一無三”的忘言之理。李榮對中觀的欣賞程度甚濃，連吉藏的“病除藥遣”的話語也照搬過去。吉藏說“一切眾生皆是病人，佛爲良醫，法爲妙藥，僧看病人”，[289] 李榮說“借彼中道之藥，以破兩邊之病”，也表示了“藥本除病，病去藥忘”之義。[290]

第二，佛性說締造了道性觀念。

南北朝時期佛教對人性作了深入的研究，所以有佛性論的出現。它是中國哲學史上繼承玄學本體論，開展心性論的一個自然演變的結果。佛性之“性”在印度教原爲“界”字，《瑜伽師地論》釋“界”字爲“因義…本性義…是界義”，[291] 佛性一詞即是指佛之體性。慧遠說：“佛性是佛之體性。”[292] 簡單地說，佛性論是探究何謂佛？佛的本性是甚麼？眾生能否成佛？成佛的根據又是甚麼？成佛的方法和修持是怎樣等。佛性論的研究帶動了道教徒對自身求道的問題上作了反省，尤其煉形成仙的理論上有重新檢討的必要。本來，早期道教徒以煉形爲標榜道教的修煉模式，

[289] 見《百論疏》卷上，《大正藏》卷 42，頁 241。
[290] 見李榮“道冲兩用之或不盈”注，《正統道藏》，冊 23，頁 546。
[291] 見《瑜伽師地論》卷 56，《大正藏》卷 30，頁 610。
[292] 見《大正藏》卷 37，頁 827。

佛教則以煉心爲其特徵。例如劉宋時顏延之《庭誥》就有說明兩者分別的說話："爲道者，蓋流出於仙法，故以練形爲上；崇佛者，本在於神教，故以治心爲先。"[293] 在當時來說，所謂煉形，是"就深曠、反飛靈、糇丹石、粒芝精"；治心者，即是"辭親偶、閉身性、師凈覺、信緣命"等。[294] 及至佛性論的影響，道教徒便趨向以內在心性去追求成仙合道的根據和方法。王玄覽便是一例。成玄英首先提出"真性"一詞以明修心性之本源："命者，真性惠命也。既屏息囂塵，心神凝寂，故復於真性，返於惠命"，[295] 又云"習以性成，尙自寬閑，而況得真，何往不安者也"，[296] 復歸性命本源處就是真性，得真即是得了真性。其實真性也就是道性，亦即道體，道之本體。成玄英的道，是宇宙的終極本體，也是認識的最高真理。道體有虛通之義，[297] 是空寂實相。這個講法，如果用佛家語便是"真如"。天台宗三祖慧思就真如佛性明言不是習以成性而來，曰"此是理體，用不改之性，非習以成性

---

[293] 見《弘明集》卷 13。
[294] 同上註。
[295] 見《弘明集》卷 1，頁 33。
[296] 見成玄英：《南華真經注疏》，載於《正統道藏》，冊 28，頁 1-232。
[297] "虛通"見《本際經》："道爲聖本，本即道根，雖是一體，非無二源。道名獨立，體自虛通；强字無待，遠近息切。"

也。故云佛性之大王，非造作法，焉可習成也！佛性即是淨性，既不可造作故，染性與彼同體，是法界法爾，亦不可習成。”[298] 很明顯，成玄英深受佛性理論所影響。由道性概念開出，佛教常用的概念如智境、定慧、法性、空、假空、畢竟空等也因此而帶到道書裡。例如《本際經》[299] 說的“一切法性即是無性，法性道性俱畢竟空”，是來自大乘空宗的思想。道體的概念已脫離傳統“以無爲本”的講法。以畢竟空來詮釋道作爲一個本體，是超越一切因緣和合的條件。佛教的佛性論傳入中土，是在原始佛教、中觀思想和唯識思想之後，主要說明每個人都具備著一種潛藏的成佛能力，並肯定一切眾生皆有佛性。王玄覽認爲，人本來就有道性，眾生亦如是，“眾生稟道生，皆與自然同”，又云“道中有眾生，眾生中有道”，[300] 人有道性，就是因爲眾生從道生，道使被生的人擁有自己的道。他的道性論啓發自佛性論，但不同於佛性者，是佛性爲眾生本有，王玄覽的道性是因眾生從道生。

[298] 見《大乘止觀法門》卷 2。
[299] 據武周時釋玄嶷《甄正論》說：“《本際》五卷乃隋道士劉進喜造，道士李仲卿續成十卷。”據近人考此書是眾人作品。《本際經》是隋唐之際重玄之道的重要著作。
[300] 見王玄覽《玄珠錄》，載於《正統道藏》，冊 39，頁 722-42。

道教的道是實有的本體，它有內在根據且對道教徒來說是真實的，修道了道以至成仙都是真實的經驗；而且，與佛性論一樣，眾生都有得道成仙的潛在可能。

第三，心性修維在神仙道教的重建。

唐代神仙觀與前代不同處，是內在修心煉性工夫的重視，主要原因是佛教強調“治心”的影響。整個唐代，由初唐至唐末，有關了道成仙說的理論都連著修心講。他們一致認爲，心可以通於道，道體要憑心去體悟。這個心，靜者爲心，動則爲神。氣是心的動，是道的呈現；道體，則存在於心的空寂處。王玄覽認爲，心與性的關係非常密切，性是心的呈現；從本源看，心所呈現的是正性。他說“人心之正性，能應一切法，能生一切知，能運一切用，而本性無增減”，[301] 即是說人心的本性就是正性，心對應的世間萬物，都能產生一切認知，但心本身並無任何增減的改變。另外，他又以“實性”來表現道體：“實性本真，無生無滅。”[302] 此“實性”就是佛教的“法性”；而無生無

[301] 同上註。
[302] 同上註。

滅的實性，就是空寂澄明的道體。

其他唐代道經也有著佛教影響的痕跡。在工夫追求上採取煉心達道的論說，例子如下：

1.《無上秘要》卷 42 引《洞真太上隱書經》云："夫仙者心學，心誠則成仙。"[303]

2.《大道論・心行章》"修道即修心也"，"修心即修道也。心不可息，念道以息之；心不可見，因道以明之。善惡二趣，一切世法，因心而滅，因心而生。習道之士，滅心則契道。"[304]

3.《太上老君說常清靜妙經》："常能遣其慾而心自靜，澄其心而神自清。" 又云："內觀其心，心無其心；外觀其形，形無其形；遠觀其物，物無其物。"[305]

4.《太上老君內觀經》云："心則神也，變化不測，故無不定。" 又云："道以心得，心以道明。"[306]

5.《洞玄靈寶定觀經》云："唯滅動心，不滅照心；

---

[303] 見《無上秘要》，載於《正統道藏》，冊 42，頁 161-626。
[304] 見《大道論》，載於《正統道藏》，冊 38，頁 626-37。
[305] 見《藏外道書》(四川：巴蜀書社，1992)，冊 3，頁 709。
[306] 見《雲笈七籤》頁 94-5。

但凝空心，不凝住心；不依一法，而心常住。”[307]

第四，大乘佛教强化神仙道教普度眾生的觀念。

普度眾生的問題，出自佛教有關“自度”及“慈悲普救”的概念。大乘菩薩道有自利利他的修行。唯心淨土說認爲即心即佛，心外無淨土，人只能夠自度，靠自己覺悟來解脫，所以強調自性自度。西方淨土說則視極樂世界乃佛爲濟度眾生而以願力化成之清淨樂土，因而提倡以信願行爲宗，強調“乘佛願力”，仰仗於菩薩的慈悲普救。主張唯心淨土說的是禪宗，宣揚西方淨土說的是淨土教。淨土教通過念佛修行，乘佛願力而得往淨土，無須依靠自力，也不必歷世苦修，只要信仰彌陀，然後發願，加上唸幾聲阿彌陀佛，阿彌陀佛便會來迎接唸者到西方極樂淨土去。阿彌陀佛之所以來，是因爲他在因位時曾立了宏願，誓濟度一切願意往生淨土的人。淨土教的思想有現實的需要，因爲在現實生活中，客觀環境與人的主觀意願往往有衝突，人不能靠自力來解決問題，借助外力是有現實需要的。相反，禪宗卻認爲“眾生即佛，佛即眾生，

[307] 同上註，頁 95-6。

眾生與佛，元同一體”，[308] 既然眾生即佛，何來外力普度？所以禪宗主張個人的自性自度。

這種自利利他的菩薩道也是普遍心理的表現，也反映了人類道德心性的最高操守。中國文化思想史中自古就有宣揚這個最高價值。儒家的修身、齊家、治國、平天下，明顯是自利兼利他的講法。獨善其身和兼善天下正正就是中國式的道德修為模式，儒道是一致的。只是，在道教的神仙理論當中，從來都未發展到這個觀念。道教的成仙說始於個人的天人合一，由自身的起點開步。縱觀成仙之路的發展，箇中經歷不同的時代背景及文化思想的滲透與融和，都不離這個單一個體的修行對象。由於修行事屬於個人，自然不會出現對第三者的關注。對於這個理解，我們從歷史發展便看得清楚。總之，修仙之路是個人的事。

不過，站在道德價值的角度看問題就不同了。個人的道德心性有無限延伸的能力，修身必會擴展到普天下的理想。神仙的逍遙快活必然屬於利他的價值觀，因為成仙就意味對道的體現，而道又是“常”、又是

[308] 見《黃檗斷際禪師宛陵錄》。

"公"、又是"王"、又是"天"、又是"久"。[309] 與道同體的神仙觀，是無限的，是超越的，也非人類心智所能理解的。[310] 老子亦強調"修之於身，其德乃真；修之於家，其德乃餘；修之於鄉，其德乃長；修之於國，其德乃豐；修之於天下，其德乃普"，[311] 道家的利己利他相兼思想是鮮明的。那麼，神仙觀念又怎會出現自利而不利他的價值觀呢？這不是自相矛盾嗎？

然而，神仙觀念的發展過程當中，確實有過備受批評爲"只求度身，不念度人"的狹隘觀念。正如前面論過，魏晉時期的地仙被批評爲不作善功，但求自度，不務齋戒，貪戀好樂的小乘之道。這個批評的對象應當是那些追求地仙的人，即是俗人對成仙觀念出現偏離，追求態度出現問題，而不是神仙本身的價值觀有問題。

縱使我們對神仙的看法，本來就不應該用常人的價值觀念去量度，正如我們不能說清楚道是甚麼一樣，但作爲一個宗教理想，神仙除了逍遙快活的一面需要

[309] 《老子》第 16 章："知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久。"
[310] 依傳統道家的講法，"道可道非常道"是超越心智所能理解的。
[311] 見《老子》第 54 章。

展示之外，它的出世價值觀是有必要向凡俗交代的。佛教做到了這點，說清楚菩薩道要回饋凡間，完成其悲願打救世人，令更多人得以共赴彼岸。道教對這一個重要觀念的醒覺早在《靈寶經》已看到，神仙的價值不應止於小乘的地仙之道，而是大乘的天仙之道。礙於道教成仙之說不能脫離個體成道的框框，既度己又度人的觀念並沒有因歷史和文化的演變而受到重視。一直至唐代，道教在佛教思想強大的滲透之後，許多概念出現改變，老莊思想加入中觀與重玄學，道體與道性的思辨型態全部重新注入新元素，神仙觀念的利他主義，在大小乘佛教的影響下，普度眾生的觀念不得不再度重唱。

這個普度眾生觀念的重提，展現於鍾呂內丹道的“五等仙”架構上。《鍾呂傳道集》云“仙有五等，法有三乘”。三乘者，是小、中、大三乘。五等者，是鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙。若以三乘法分五等仙，則“人仙不出小成法，地仙不出中成法，神仙不出大成法”。[312] 而五種不同的仙又各自有不同的性

[312] 見《鍾呂傳道集・論真仙第一》。

質，稱“鬼仙不離於鬼，人仙不離於人，地仙不離於地，神仙不離於神，天仙不離於天”。[313] 在鍾呂丹道來說，神仙的境界是造命工夫的完成，天仙只不過是神仙之後，再積功累德而提升的進級境界。我們試看兩者的分別：

> 神仙者，以地仙厭居塵世，用功不已，關節相連，抽鉛添汞而金精煉頂。玉液還丹，煉形成氣而五氣朝元，三陽聚頂。功滿忘形，胎仙自化。陰盡陽純，身外有身。脫質升仙，超凡入聖。謝絕塵俗以返三山，乃曰神仙。[314]

至於天仙，則是：

> 地仙厭居塵世，用功不已，而得超脫，乃曰神仙。神仙厭居三島而傳道人間，功行滿足，受天書以返洞天，是曰天仙。[315]

神仙要傳道人間，並要努力於功果，做到“道上有功，而人間有行”，方爲天仙。所謂功行或所傳之道，只

[313] 同上註。
[314] 同上註。
[315] 同上註。

是入世倫理道德行爲的結果。神仙等到功行果滿，上天自然有使者召入洞天，天仙即成。

神仙思想經過上述條件的滲入，唐末以後出現的神仙故事似乎較前代有了極之不同的流傳。本來，先秦以至魏晉神仙思想的核心是超離苦澀人間，享受於逍遙快樂的仙界裡。神仙所處的居所是“前有明堂，後有絳宮”，並且是“巍巍華蓋，金樓穹隆”的輝煌“別墅”。[316] 神仙是一種獨立於俗世苦難以外的出世實體。有趣的是，唐末以後的神仙卻回歸到俗世中，參加解救俗世的苦難，並分擔眾生的業和障。這種神仙的入世形象開始出現於北宋的神仙傳記中。

《續神仙傳》有一段記宜君王老的故事，由於王老夫妻二人“頗好道愛客，務行陰德爲意，其妻亦同心不倦”，忽有一衣衫襤褸的道士到訪，王老夫婦對他招呼殷勤，及後道士患了惡瘡，王老“乃求醫藥，看療益加勤切”，終被道士引導全家升天。[317] 這表明兩

---

[316] 《抱朴子內篇・地真》借“一”以述神仙境界云：“一在北極太淵之中，前有明堂，後有絳宮；巍巍華蓋，金樓穹隆；左昰右魁，激波揚空；玄芝被崖，朱草蒙瓏；白玉嵯峨，日月垂光；歷火過水，經玄涉黃；城闕交錯，帷帳琳琅；龍虎列衛，神入在傍…” 見《抱朴子內篇校釋》，頁 324。

[317] 見《續神仙傳》，《雲笈七籤・卷 113 下紀傳部・傳》，《雲笈七籤》頁 705。

個重點：一是神仙的真實存在，另一是神仙會下凡進行道德教化，爲有德行的人普度。

《續神仙傳》記神仙曹德休，自稱從東海青嶼山來，游江西。有人見他的容貌三十年未改，並"常行民間，有疾者，以符藥救之，無不愈"。[318] 這是神仙到來人間幫人解脫病苦的故事。

又一則相似的故事，載於《神仙感遇傳》，記張士平夫婦患瞽疾，屢醫不治。他們便"禱醮星辰，以祈神之祐，年久，家業漸虛，精誠不退"，後有書生爲其治疾，得愈。書生云："吾非世間人，太白星官也，以子抱疾數年，不忘於道，精心禱醮，上感星辰，五帝星君使我降受此術，此祛重病，答子修奉之心。"這是表達神仙會來普度虔心信道的人。

在道書記載中的呂祖[319]，就是神仙之一。他寧願在世間廣傳道德，而不汲汲於成爲天仙；這可能是民間流

---

[318] 見《續神仙傳》卷下《曹德休傳》。
[319] 呂洞賓又叫呂祖，由於民間多奉他爲祖師，故稱呂祖。

傳其眾多靈驗事蹟的原因。[320] 有關呂洞賓的神靈顯化，《夷堅志》一書就收錄了近三十條之多。

從眾多神仙故事當中，我們可以發覺神仙再到人間，有不同的任務和意義。有些是嘉許積功累德的人，有些是爲善人療病驅災，有些是完成世人忠孝意願，有些是直接表達神仙的確存在於凡塵之間；不論目的如何不同，這些神仙故事都有普度濟世思想。這些思想自五代以後至今，依然深深地在道教信仰中標誌著神仙的利他主義，可能就是唐至五代大乘佛教在道教神仙思想所根植的菩薩道有關。

2.7. 內丹成熟的歷史契機

由外丹引導出內丹文化，從文化思想的轉變所帶來的價值觀念的轉變是最需關注的問題。人們對長生不死的改觀，除了歷史因素之外，內丹的哲理本身也同樣經歷了很長時間的演變和發展，其理論根源可追溯

[320] 《呂祖志》卷 1 載《真人本傳》言，其師鍾離權將升仙，呂洞賓再拜云："岩（即洞賓）之志異於先生，必須度盡天下眾生方上升未晚也。"

至老子的道論和前期的氣論思想。值得注意的是，由外丹轉往內丹的過渡之中，其宗教意義並無遺留，相反，在追求長生不死的終極來說，內丹學的心性理論，成爲神仙信仰的支持和原動力。由於心性思維更具哲學基礎和理論建構的條件，故內丹學能在文化思想史上佔一席位，成爲道教修煉的手段與目的。可見內丹的出現實非偶然。

如果說內丹興起於唐末五代，嚴格來說，只是一種欠缺理據的講法。在五代以前，根本上沒有任何人積極提倡內丹修煉，從而使內丹修煉發展成爲一種風氣。而唐末五代的有名高道如崔希範、譚峭、陳摶、鍾離權、呂洞賓、彭曉、施肩吾、劉操等，大多隱居獨處；即使有別具風格及完整體系的修仙工夫，也鮮有入世廣爲宣傳。然而，反觀外丹的失敗及其對文化思想發展的影響，卻是明顯而嚴重的。

從唐代外丹術衰落的發展即可看到內丹學冒起的契機。五代十國是外丹術走下坡的時期。當然，這個問題最好由魏晉南北朝神仙道教在上層知識分子的活

躍鼓吹並繼承先秦以降的金丹服食思想開始講起。葛洪的成就，把道教士族化、知識化、系統化，及哲理化，都是有目共睹的。他大力提倡服食金丹，並提供製鍊方法，刻意高捧還丹、金液為仙道之極。[321] 其實，歷史就可以告訴我們，這些金丹大道只不過是秦漢遺留下來的方士方術，葛洪只是把小電影搬上大銀幕，把甘草說成靈芝。當然，葛洪的金丹大道有過一番理論上的重整。在他苦心經營之下，外丹在修仙的重要性更有說服力，更被士人貴族所接受；另一方面，這個所謂成就，全因為他對金丹服食之推崇，間接導致唐代六位皇帝的中毒身亡。[322] 由此，士人貴族嚮往長生不死而那榮華富貴不衰不滅的理念就需要重新估量。在葛洪之前，過去成仙之路上遇到不少挫折，金丹服食的結果是死多於仙。雖然如此，葛洪一方面把一些神話故事真實化，[323] 又把致死的個案包裝為“屍

---

[321] 《抱朴子內篇・金丹》：“抱朴子曰：余考覽養性之書，鳩集久視之方，曾所披涉篇卷，以千計矣，莫不皆以還丹金液為大要者焉。然則此二事，蓋仙道之極也。”見《抱朴子內篇合校》，頁 70。

[322] 唐代有六位皇帝因服食外丹中毒身亡：太宗、憲宗、穆宗、敬宗、武宗、宣宗。

[323] 例如《黃帝九鼎神丹經》曰服丹可至與天地相畢。《論衡・道虛篇》力闢道家以為服食藥物能延年度世為虛妄；但葛洪認為“黃帝服之，遂以昇仙”是真確，服神丹“令人壽無窮已，與天地相筆，乘雲駕龍，上下大清”，只是“無仙骨之人，不可得見此道”而已。見《抱朴子內篇合校》，頁 74。

解仙”。[324] 對於這方面的改造，我們不能不折服於葛洪的才華，與其對道教的深切期想。作爲對長生不死的追求者來說，或者在理性上相信葛洪的“所常履者未若所不履之多”、“所嘗識者未若所不識之眾”，[325] 但在感性上，仍對金丹之效驗產生懷疑。這個懷疑不可能歷世不變，因爲時代文化思想都不斷演變。尤其中國文化傳統對知識的認受性在乎經驗多於辨說這一點來說，即使金丹服食可有舉形飛升的理論闡述，若它未得到經驗個案正面的支持，一定會被歷史所淘汰。

自東漢以來，一大批學者爲道教金丹思想做了一次重大的鞏固。東漢有魏伯陽、東晉有葛洪、南梁有陶弘景等，都是非常出色的有識之士兼道士。他們奠立的金丹大道，包括外丹與內丹都有新的見地；不過，從影響力來說，仍算是外丹的天下。內丹之說，魏伯陽的《周易參同契》實已用隱晦之辭說了很多。《周易參同契》的注本[326] 甚多，歷代注釋有數十家，有以內

---

[324] 《抱朴子內篇・論仙》：“下士先死後蛻，謂之屍解仙。”葛洪舉李少君爲屍解仙一例。又舉費長房及李意期兩弟子之棺只有丹書符杖，但死後數年，有人見過兩弟子於郫縣，葛洪認爲皆是屍解仙。見《抱朴子內篇合校》，頁 20。

[325] 《抱朴子內篇・論仙》：“雖有大章豎亥之足，而所常履者，未若所不履之多。雖有禹益齊諧之智，而所嘗識者，未若所不識之眾也。”見《抱朴子內篇合校》，頁 12。

[326] 《周易參同契》注本首見於題名爲葛洪著之《神仙傳》。《舊唐書・經籍志》丙部五行類有 2 卷，〔宋〕鄭樵《通書・藝文略》第五，載注本 19 部 31 卷，多亡佚。唐宋以後，《四庫全書總

丹說之，有以外丹說之，但一般人認爲它用於外丹爲多。很奇怪，在晉、南北朝的金丹術皆不用此書。及至唐代，好內丹者卻多推崇《周易參同契》爲內丹要籍。宋代的南宗、北宗更加以此書爲內丹主要經典。[327]《周易參同契》之所以爲後世內丹家所採納，是因爲魏伯陽在當時流行眾多神仙方術之中，只肯定兩種：一是煉服還丹，見之於上篇有關還丹之文；另一是煉養神氣，見之於有關煉養自身陰陽之文。因爲後者是內丹修煉之必用，故《周易參同契》被內丹家所推崇，被奉爲萬古丹經王。卿希泰認爲：

> 魏伯陽在《參同契》中，既肯定外丹，又肯定內養，在肯定以鉛汞煉丹的同時，又批評了那些"雜而不同種"藥物煉丹的失誤；在肯定煉養精氣的同時，又批評那些內思食氣弄得疲倦恍惚的不正確作法。後世主外丹者或主內丹者都可以從中受到啓發，找到根據，借以發揮自己的見解，因而受到極大的重視，被尊爲

目》道家類收入6部16卷，明正統《道藏》收入11種。

[327] 見陳國符：《道藏源流考・說周易參同契與內丹外丹》（臺北：古亭書屋，1975），頁445。

"萬古丹經王"。[328]

由於《周易参同契》隱顯異文，而大小宇宙之理同一，論爐火之運化，必以天地之運化爲鑒；論人氣在身中之運化，亦以天地之運化爲本。內外丹理論同本同源，雖語帶相關，或借外言內，都不離本源。例如書中說："上德無爲，不以察求。下德爲之，其用不休。上閉則稱有，下閉則稱無。無者以奉上，上有神德居。此兩孔穴法，金炁亦相須。"所謂"此兩孔穴法，金炁亦相須"，彭曉注云"謂水火陰陽二氣，雙閉相須而成神藥，餘無別徑也"，明顯是指人體內氣上下相接之義。又例如"金爲水母，母隱子胎。水爲金子，子藏母胞。真人至妙，若有若無。彷彿大淵，乍沉乍浮。退而分佈，各守境隅。"即使彭曉以外丹注此段，[329] 但最後仍補上一句云"魏公述此一章，深明內象，視聽不及，真精希夷出沒之狀也。玄妙哉！神聖哉！"[330] 在這個五代彭曉對《周易参同契》的理解中，有一點想說明的是：《周易参同契》所言內氣真

---

[328] 見卿希泰：《中國道教史》(四川: 四川人民出版社，1992)，卷 1，頁 145。

[329] 彭曉注此段爲："水者金子，子藏母胞，謂黑鉛變質而寄位西方，爲白虎金胎，水含金而復藏質於金，胞中真水銀是也。"主要用外丹注解。見彭曉《周易参同契分章通真義》第 22 章。

[330] 見《周易参同契分章通真義》第 24 章。

精之運佈確有功效，值得推崇。這可反映《周易參同契》思想仍然是五代時期內丹思想的主要影響。

由神仙道教發展至內丹的修煉，箇中並不是一蹴而就的。內丹修煉工夫雖然始於唐代，但"內丹"概念早於隋朝就已形成。隋朝青霞子蘇元朗是第一位道教徒把"內丹"概念帶到天下。據《羅浮山誌》記載，蘇元朗曾學道於江蘇句容茅山。開皇年間他到羅浮山青霞谷修煉大丹，其弟子談及一位叫朱真人的服芝而仙，便議論靈芝有春青、夏赤、秋白、冬黑種種，認爲產於嵩山，遠不可得。蘇元朗聞說笑之，認爲靈芝在人們身中，要歸神丹於心煉。道教徒始而知世上還有內丹一說。蘇元朗亦有《太清石壁記》、《旨道篇》、《龍虎金液還丹通元論》，是闡述內丹之著作。然而，教外作爲佛教天台宗三祖的慧思（515-577）比蘇元朗更早就提出修"內丹"的概念，《南岳思大禪師立誓願文》說：

> 我今入山修習苦行…爲護法故求長壽命，不願升天及餘趣。願諸賢聖佐助我，得好芝草

及神丹，療治眾病及飢渴，常得經行修諸禪。願得深山寂靜處，足神丹藥修此願。藉外丹力修內丹，欲安眾生先自安。[331]

雖然首唱內丹的人是佛教徒，從文化思想相互影響的角度而言，這都是很自然的事。天台宗本身就有《摩訶止觀》、《童蒙止觀》、《修習止觀坐禪法要》等著作，它們亦都引入不少道教煉養術及理論。相反，慧思在《立誓願文》中也表達了欲求長生的期望，以"爲護法故求長生壽命"作爲人生價值的追求。縱使"不願升天及餘趣"，[332] 相對於佛教認爲肉體以至生命是緣起性空的價值觀來說，這個思想卻是別有意義的。

有內丹名稱的出現，也不能代表內丹之始；內丹名稱之未見，又不能代表內丹之未始。內丹是工夫，也富哲學意義。如果就工夫言，內丹工夫的出現比其名稱的出現更早。如果就哲學涵義來說，一種含有內丹哲理的工夫比一種內丹工夫的出現更要早。前者出現於葛洪在《抱朴子內篇・微旨》中引述當時煉氣工夫

331 見《大正藏》卷46，頁789。
332 同上註。

的口訣云：

> 或曰："願聞真人守身鍊形之術。"抱朴子曰："深哉問也。夫始青之下月與日，兩半同昇合成一。出彼玉池入金室，大如彈丸黃如橘，中有嘉味甘如蜜，子能得之謹勿失。既往不追身將滅，純白之氣至微密，昇於幽關三曲折，中丹煌煌獨無匹，立之命門形不卒，淵乎妙矣難致詰。此先師之口訣，知之者不畏萬鬼五兵也。"[333]

這裡見到"中丹"名稱出現，"玉池"、"命門"及曲折的"幽關"等。意思是，開始有陰陽二氣，二氣交成爲混沌一氣。最初舌下有津液泛出，吞之至肺，連著一股氣團，大如彈丸，色黃如橘生出，口中津液味甜如蜜，小心不要失掉。再有純白之氣出現，愈來愈微細綿密，經過腸胃升到中丹田，固守著它，是生命之門，將使形體不朽。葛洪稱之爲"真人鍊形之術"，其實這就是唐宋時期描述之內丹行氣法。純白

[333] 見《抱朴子內篇合校》頁128。

之氣就是陽氣，鍾呂內丹稱之為“正陽之氣”。[334]

戰國的《行氣玉佩銘》就是富有內丹哲理的煉氣工夫。當中有“下則定，定則固，固則萌”，“萌”是萌生甚麼呢？其實就是說有新生之氣萌生，所萌者就是“真炁”，“真炁”就是鍾呂丹道中的“內丹”。[335]如果單用導引或吐納工夫看，《行氣玉佩銘》在說明氣的循經導引就夠了，它提到萌生真炁，可見內丹之哲學義理早在戰國就出現了。[336]

金丹服食帶來極大的負面影響。除卻外丹術帶來了科學黃白術、醫藥學的嶄新發展，丹藥的失敗在歷史上留下了一個不可洗刷的污點。如上所言，唐代有六位皇帝因服食外丹中毒身亡。帝王之外，還有其他官僚、大臣、平民和百姓，死者無數。金丹之道自李少君、魏伯陽、葛洪等大師的提唱，一直都是道教徒及道教以外人士所追求的手段。葛洪、陶弘景以至唐代的孫思邈都認為導引行氣、房中、服餌草木可以延年

---

334 《鍾呂傳道集·論龍虎第八》："腎水生氣，氣中有真一之水，名曰陰虎，虎見液相會也。心火生液，液中有正陽之氣，名曰陽龍，龍見氣相合也。"真氣又叫正陽之氣。

335 《靈寶畢法·燒煉丹藥第四》："真陽比心液中真氣，真陰比腎氣中真水。"當真氣交真水即內丹。

336 有關《行氣玉佩銘》的討論，參看本論文第二章第 2.1 節"先秦的神仙"末段。

致壽；但要成仙，則唯有服食金丹才能達到。[337] 晉唐之際，服食之風熾盛，統治階層及士大夫中服食金丹竟成一時之風尚，愈演愈烈。魏晉士人熱衷於"五石散"，所謂五石，即礜石、紫石英、白石英、赤石脂、石鐘乳。礜石是硫黃鐵礦石(FeAgS)，又叫毒砂，是一種含砷的有毒礦物。若追求者長期服食，會嚴重中毒，直至死亡。而金丹本身就是以丹砂、汞、鉛等材料煉製而成，都屬於有毒金屬，服之會中毒身亡。據《真元妙道要略》記載丹毒症狀，是這樣：

> 凡初服丹之時，心意純悶，夢寐不祥者…或夢嘔吐鼠類及亂發茅聚淤泥，身手之上有大瘡，內有蜘蛛、蜥蜴走出；又夢陰莖朽落並大便惡物者…。

在《真誥》中也有記道士服金丹後的結果：

> 或有再酣瓊精而叩棺，一服刀圭而屍爛。鹿皮公餐玉華而流蟲出户，仇季子咽金液而臭聞百

337 《抱扑子內篇・釋滯》："欲求神仙，唯當得其至要，至要者在於寶精、行炁、服一大藥便足，亦不用多也。"《抱扑子內篇・對俗》又云："服丹守一，與天地畢。"分別見《抱朴子內篇合校》，頁 149 及 47。漢末陰長生《自叙》云："不死之要，道在神丹。行氣導引，俯仰屈伸。服食草木，可得延年，不能度世，以至乎仙。"

里…墨秋咽虹丹以投水，寧生服石腦而赴火。

這都是金丹之道帶來的慘酷災殃。外丹服食追求長生不死的傳統信念，經過了無數死傷者的驗證而破滅。這在道教的發展而言，無疑是一個重大的打擊，是直指作爲一個宗教終極追求的蹂躪。以長生不死爲核心信仰及追求對象的道教徒來說，面對這個沉重的打擊和危機意識，不能不在理論及思維上重新作出探究與定位，謀求新的出路。

不獨非道教徒對金丹術表現懷疑態度，就連道教徒本身也懷疑起來，《懸解錄》云："金丹並諸石藥各有本性，懷大毒在其中。道士服之，從羲軒已來，萬不存一，未有不死者。"[338] 中醫藥用的朱砂，本來有鎮心安神之用，《神農本草經》謂朱砂"主身體五臟百病，養精神，安魂魄，益氣明目，殺精魅邪惡鬼，久服通神明不老。能化爲汞"。雖然如此，仍有道教徒連藥書也不相信。《黃帝九鼎神丹經訣》載："入見《本草》云，水銀是丹砂之魂，因丹而出。未既有毒，本

[338] 見該書，頁2。

豈無毒？"[339] 他們相信，製造出有毒的水銀的東西——朱砂，必然有毒。這裡又似乎反映邏輯理性再一次敗於信心底下。當大時代相信金丹服食可長生不死，即使事實死了許多人，仍然有大多數的人風靡而服食；當大時代相信金丹服食可令人致死，即使藥物有用但又與金丹連上關係的話，這些藥物也必然列於黑名單之內。

要長生不死，甚至羽化飛仙，作爲一種信仰來說，是無從批評的；因爲任何一種宗教都存在著其非理性部分。若以一概論斷神仙不存在，又必會墮入葛洪嘲笑的對象："聾者謂之無聲"、"瞽者謂之無物"。[340] 既然不能證明沒有神仙，且宗教本質亦容許存在其非理性部份，那麼道教徒對長生不死的追求是自自然然的事；且在整個追求的過程中，神仙信仰對文化的貢獻是極大的。求仙方法最少爲人們帶來養生、健康與長壽，身心安泰，怡情養性，造福社會。但是，以服食金丹以致身體傷亡一事來講，則非任何宗教信仰所能接受的後果。服食金丹後中毒的事愈來愈多，丹道

[339] 見《黃帝九鼎神丹經訣》卷 13，頁 1。
[340] 見《論仙》，《抱朴子內篇合校》頁 13。

不得不反求於己。這個轉變雖然看似屬於社會問題，但其本身卻有內在的演化過程。歷史背境作爲催化劑，內丹的哲學理論又趨成熟，種種條件的配合使鍾呂內丹突現於道教文化的核心修煉之中。外丹轉到內丹的過程，蘊含著諸多曲折的思維轉換和宗教式的神秘經驗。從丹道哲理及其文化呈現看內丹的成熟期，我們不能單就歷史經驗來賦與內丹在文化發展中一個席位；更重要的是，內丹的哲理本身，也經歷了長時期的調節、吸收和演變。這些理論植根於道家論道之淵源：老子思想的啓廸和前代氣論的基礎，都是鍾呂內丹的寶貴資源。從宗教角度去探究，當一種信仰出現危機，另一種更具穩固基礎的信仰模式代之而起。從人性的角度去探究，當遠求於外的追求無法滿足時，人只好回來另覓新蹊。從文化思想史的角度去探究，一項文化思想必會受其他同時的思想所影響而不斷作出調整。從形而上的思辨去研究，玄性的內蘊往往令人鍥而不捨地追求下去，就如任繼愈說："愈是空靈、精妙，它設下的陷阱自然愈有誘惑力。"[341] 鍾

[341] 見任繼愈：《中國道教史》（上海：上海人民出版社，1997），頁 441。

呂丹道也因之而應運而生，也因之而更具誘惑力。

第三章　鍾呂丹道的旨要

上文是從歷史發展的角度去探討引致鍾呂神仙觀念的形成的各種因素，但鍾呂內丹思想中的理論體系，本質上源自老子思想。因此，若要論述鍾呂丹道的旨要、及丹道中道德的根據，我們必須從其思想本源處下手，看看老子思想的道德觀及其辯証思維方式，如何影響整個鍾呂丹道的理論系統。

老子思想中的道與德兩概念，是鍾呂丹道在論說“元陽”及“陽神”時所繼承的兩個重要概念。而老子思想中的玄性思辨，明顯被鍾呂引用爲論說陽神之所以出有入無的根據。此外，在鍾呂討論元陽同時稟賦著道之本體和本源兩種意義時，我們不難看到這種論說又是老子思想中本體論和宇宙論的延伸。這些都是討論鍾呂丹道不可忽視的重點。因此，有關這些老子思想、及這些思想所影響的鍾呂內丹思想，都會在下面作詳細的分析和討論。

3.1. 老子思想的影響

3.1.1. 老子的道德觀

老子開出道家文化，道教亦以老子爲教宗，以其思想爲道教教義。內丹文化思想中的心性修煉本源於老子的“致虛守靜”工夫；而內丹煉命至虛無入道的可能性，亦全憑老子“有無相生”思想提供逆修的全盤肯定。所以，若要研究內丹文化，我們必須對老子思想有充份的了解。鍾呂內丹思想本源於老子思想，故本章論鍾呂丹道的旨要，也由老子思想的影響開始探討。

老子是道家最早的代表人物。有關老子其人及其書的問題，前輩學者都有不同的看法。《史記》所載的資料算是最原始的根據，《史記》卷 63《老子韓非列傳》云：

> 老子者，楚苦縣厲鄉曲仁里(今河南鹿邑)人也。名耳，字聃，周守藏室之史也。孔子適周，將問禮於老子。…孔子去，謂弟子曰：‘…吾今日見老子，其猶龍邪！’…至關，關令尹

> 喜曰：‘子將隱矣，彊爲我著書。’於是老子迺著書上下篇，言道德之意五千餘言而去，莫知所終。[342]

又云：

> 或曰，老萊子亦楚人也。…蓋老子百有六十餘歲，或言二百餘歲。…自孔子死之後百二十九年，而史記周太史儋見秦獻公。…或曰，儋即老子，或曰非也，世莫知其然否。[343]

太史公站在史家的立場，採用較客觀的態度，把有關老子身世之謎及各種可能的傳說一一記下，然這個存而不論的身世問題，卻成爲後代學人爭論的根源。譬如，胡適認爲老子先於孔子，[344] 而馮友蘭卻認爲老子應在孟子之後等。[345] 至於《老子》一書(或名《道德經》)的成書年代問題，亦眾說紛紜，當中有勞思光認爲《道德經》爲“後人竄改者甚多”,[346] 而馮友蘭則以爲此書

---

[342] 見司馬遷：《史記》(北京：中華書局，1989)，頁 2139-41。
[343] 同上註，頁 2141-2。
[344] 見胡適：《中國古代哲學史》(台北：商務印書館，1961)，卷 1，頁 43。
[345] 見馮友蘭：《中國哲學史》(北京：中華書局，1992)，上冊，頁 210。
[346] 見勞思光：《中國哲學史》(香港：崇基書局，1968)，卷 1，頁 153。

“不能必謂成於一人之手”。[347] 近年有郭店楚簡的考古發現，王中江認爲簡本的發現更證明今本《老子》的確是老子所作。[348] 郭沂認爲今本《老子》的作者是太史儋，而簡本的作者才是老聃。[349] 當年太史儋把老聃書納入爲自己的著作，再加增寫，使今本與簡本不同。[350]

總而言之，老子其人既不可知，其書亦難於論斷。本論文只從《老子》的義理方面作出研究而已。即是說，本論文只就《老子》的思想精神作出研究和分析，並以《老子》作爲老子思想的具體內容。凡文中言“老子思想”，即指《老子》一書中的思想；而所謂“老子的道”，亦即是指《老子》一書中所談及的道。

老子的終極關懷，表現於其對道的追求和了解。人類文化思想發展出宇宙觀，反映人類在自身的本源問題上，期望取得安身立命之所；而本體論就是期望自

---

[347] 見馮友蘭：《中國哲學史》，上冊，頁 213。

[348] 見王中江：〈郭店竹簡《老子》略說〉，載於姜廣輝主編：《郭店楚簡研究》（沈陽：遼寧教育出版社，1999）《中國哲學》第 20 輯，頁 108。

[349] 郭沂：“本文考察的結果是，簡本《老子》不但優於今本，而且是一個原始的、完整的傳本，它出自春秋末期與孔子同時的老聃；而今本《老子》則出自戰國中期與秦獻公同時的太史儋。”見其論文：〈楚簡《老子》與老子公案 —— 兼及先秦哲學若干問題〉，《郭店楚簡研究》頁 119。

[350] 郭沂認爲：“當年太史儋將老聃納入自己的著作，將兩個人的作品熔爲一爐，久而久之，人們便很自然地把兩書誤爲一書，把兩位作者誤爲一位作者。”《郭店楚簡研究》頁 141。

身存在的依據得到圓滿的答案。這些都是有關性命之學，道家的方向如是，道教亦如是。道教在追求上表現得更爲積極，修性煉命成爲工夫和手段，最後達致天人合一、與道同體的神仙境界。

老子的道德觀不同於儒家，他對宇宙萬物有一套特定的看法。他認爲“道生之，德畜之”，[351] 形質萬物皆因道而生，經過生成後而爲物質；物爲道所生，物即是道之呈現，道呈現於物中而爲德，故德也即是道之呈現。王弼注云：“道者物之所由也。德者，物之所得也。”[352] 這是說，萬物得道之體而成形。成形以後，道體又內在於各物之中，老子稱這個內在的道體爲德。對於這個問題的理解，我們或可參考近代學者徐復觀的看法，他認爲“道與德，僅有全與分之別，而沒有本質上之別”。[353]“全”即是一，謂之道；“分”即是多，謂之德。簡單地說，道與德的關係，就是由一而多、由全而分、由隱而顯的關係，兩者本質上並無不同。道爲人與物的形而上之本體；道既生成人與

[351] 見《老子》第 51 章。
[352] 王弼注本見《老子四種》(臺北：大安出版社，1999)，頁 44。
[353] 見《中國人性論史》頁 338。

物而有德，故德就在形而下中體現。道之呈現過程順乎自然，箇中並無主宰性，亦無人格化的神在背後驅動，也無西方式的上帝存在，所謂“象帝之先”，[354] 只是宇宙萬物的根源的描述。鍾呂丹道秉承這個道論，發展爲內丹學說的“天人合一論”。

老子開創了有關道的哲學，影響深遠。老子思想包括有由道開始以至對德之論述、道德之間的互維關係、聖人如何通過對道與德的掌握從而治國平天下等等。這些論說，相對於老子之前的中國文化傳統，是較集中的、有系統的，而且是極具價值的。老子論說的範圍不離道與德，成功表現出一派道德觀的特色。它最大的突顯處，是以“道法自然”爲前提，[355] 以“德即道的呈現”這種方式來論述萬物的德。這個傳統不但確立道家論道的獨有體系和思想特點，更反映老子在中國哲學所展示的深遠影響。

所謂“天道自然”[356]，可以理解爲道的本性，是道之

---

[354] 見《老子》第 4 章。
[355] 《老子》第 25 章：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”
[356] 這裡所講的“自然”，並不是自然科學的自然，而是前文“道法自然”的“自然”，是自然而然的“自然”。

所以爲道的最高高度。[357] 從這個高度俯瞰萬事萬物的發展和變化，這些事物的發展和變化就是道之呈現，當中並無主宰性，而道又潛存於每個變化當中，從而確定每個變化都有着所謂“道”的規律。[358] 然而，這些規律與每個存在的個體之間，卻沒有半點有爲的驅使，它只是自然而然地作出那個變化或那個發展。

從道法自然出發，老子很清楚地說明道與自然之間的關係。老子一句“道法自然”，就帶領著他整個哲學體系。[359]“萬物莫不尊道而貴德，道之尊，德之貴，夫莫之命而常自然”，[360] 事物在自然而然的狀態就是事物最樸實的狀態，也就是道的原初呈示狀態，[361] 合於道而應於玄。萬物之所以能夠“尊道”和“貴德”，是因爲萬物本有這種型態，萬物含藏著道的本體。既然萬物存在著道之本體，而道又法自然，對於萬物來說，這種尊道、貴德的屬性，是“常自然”的、

---

[357] “道可道，非常道”，道的本性本不能道，爲行文方便，姑且道之。而怎樣才是道的最高高度，也有語病，此亦方便權說而已。

[358] 道的呈現並無主宰性，因爲萬物的發展規律是“常自然”的。

[359] 老子以“道”的論說展開現代哲學所謂的“宇宙論”和“本體論”，是中國哲學的開創者。當代學者張岱年說：“這個‘道’是道家學說的最高範疇。老子是道家學派的創始人。”又說：“道家在中國哲學史上的最大貢獻，是開創了哲學本體論。”見其論文：〈道家在中國哲學史上的地位〉，《道家文化研究》第 6 輯，頁 2 及 4。

[360] 見《老子》第 51 章。

[361] 道之原初狀態就是樸，《老子》第 32 章曰：“道常無名。樸雖小，天下莫能臣也。”

沒有任何外力驅使的。這一點很重要，宇宙萬物由道所生，子由母出，子又承母之道，萬物擁有著道的本體。每個已生成的存在個體都能往後找出它所從出的本源；另一方面，它又擁有著這個本體。既已生成的萬物尊道貴德，就因萬物含藏這個道的本性。王弼說"道者，物之所由也；德者，物之所得也。由之乃得，故不得不尊；失之則害，故不得不貴也"，由於道是萬物之所由，萬物得了這個道而為自身之德，故萬物對道和德皆不能失，因此而尊道貴德。

在老子思想中，道與德的關係是體用的關係。道是體，德是用。德是道的現象界呈現。萬物的自然就是道在現象界要呈現的本來面目。老子說"人法地，地法天，天法道，道法自然"，人、地、天皆法於自然。所謂法自然，即是"在方而法方，在圓而法圓，於自然無所違"，[362] 那就是事物本身如此這般地存在和發展的一種描述。因為萬物與人的存在與發展都無所違於自然，作為現象界的人與物就是道的一種呈現。這一切直接由道呈現的，就叫做德，故"道生之，德畜

[362] 見王弼注本。

之”。萬物所生者是道，所畜者是德。萬物生成以後的一切發展和變化，也不離於道。“凡物之所以生，功之所以成，皆有所由。有所由焉，則莫不由於道也”，[363] 只要事物的發展是自然的，按著自然的規律作出變化，不論變化到甚麼或發展出甚麼，都是道的呈現。從表象言道，則按自然規律的一切變化和發展就是事物的德性。

道德本身就是宇宙萬物本有的一種屬性，自自然然的一種東西。自然界就本有著這個尊道貴德。然而，道性在現象界的呈現有許多方面，各種物質都能表現道性，因爲世界上沒有物質不是自然的，只是有些呈現多些，有些少些。[364] 老子認爲萬物中最能夠表現道性而且表現出最多道性的是水。或者說，萬事萬物中，最能表達道所呈示的德性者是水，故云“上善若水”。水因其“利萬物而不爭”，故“幾於道”。[365] 又云“居善地、心善淵、與善仁、言善信、政善治、事善能、動善時”，這些性格都合乎道，所以水是具代

[363] 同上註。
[364] 老子說水幾於道，也即包含另一意思：有些物質不幾於道。物質呈現道性多少，是道的隱或顯的問題，其顯者道性呈現多些，其隱者道性呈現少些，呈現較少道性的不表示其不合於道。
[365] 見《老子》第 8 章。

表性的。這個由自然出發的道德觀，既不同於傳統儒家“有命焉，君子不謂性也”的立論方式，也獨樹一幟地確立天人合一的道德型態。[366]

作為儒家代表的孔子，是中國古代倫理學的開創者。他以“仁”為最高價值，為人類的道德生活確立了最基本的原則。不過，這個以“仁”為中心所談到的道，都環繞著政治、倫理的範疇，與道家的道那具有明顯形而上的哲學意義有所不同。老子由天道推到人道，基於天道自然和無為，人倫之道本來也是一種自然的秩序和規律；[367] 孔子則從來不談天道，[368] 而集中關注倫理層面。“仁”、“義”、“禮”等都是具體的道德原則與規範。在實踐上，老子的“道”與“德”，是“莫之命而常自然”的，而孔子則要人先“志於道”，方有“以身殉道”的“力量”。[369] 相對而言，孔子的道，實踐於人倫道德時，帶了些“有為”

---

[366] 孟子謂“口之於味”、“目之於色”、“耳之於聲”、“鼻之於臭”、“四肢之於安佚”，是性，但“有命焉，君子不謂性也”，分別了自然之性與道德理性；老子則認為自然的呈現就是其性，也是道德理性，因為德就是道的自然呈現。故兩者的論說基本上不同。

[367] 從天道自然的發展中，萬事萬物和人都在道的規律中生成與變化，一切都應該自然，《老子》第 25 章說：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”

[368] 見《論語‧公冶長》引子貢說：“夫子之言性與天道，不可得而聞也。”

[369] 見《論語‧里仁》：“士志於道，而恥惡衣惡食者，未足與議也！”又云：“朝聞道，夕死可矣！”

工夫；老子的德，就是道之呈現，而道德之於人倫，是一種“無爲而爲”的自然現象。[370]

3.1.2. 辯證思維的影響

現代學者張岱年認爲，老子提出的“道”是哲學的最高範疇。道是萬物之源，又是本體。[371] 老子的道論包含了相當於現代哲學的“宇宙論”及“本體論”。[372] 我們試從這兩方面將老子的思維型態分而論之。

第一，老子本體論的思維方式。

以道衍生萬事萬物的整個過程中，“萬物恃之而生而不辭，功成不名有”，道是萬物存在的依據。[373] 在一切萬物未生之前，道已經存在。“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以爲天下母”，是從宇宙論看的。[374] 道的主宰性固然包含

---

[370] 由於德是道的自然呈現，道在現象界自然而然地自我實現，故也可以說這個呈現是自然現象。
[371] 見張岱年：〈道家在中國哲學史上的地位〉，載於陳鼓應主編：《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1995），第六輯，頁 2。
[372] 同上註，頁 4。他認爲：“如果老子所謂道僅僅是天地之始，那麼道論就是一種宇宙生成論；如果老子的道不僅是天地之始，而且是天地萬物存在之依據，那麼道論就是一種本體論。”
[373] 見《老子》第 34 章。
[374] 同上註，第 25 章。

創造萬物的能力，但道的生成萬物的模式，又不是西方宗教所講的創造神所呈示的樣式。與其說是一個創生，不如說是一個呈現，或發展的必然性顯現。老子言“道生一、一生二、二生三、三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以爲和”，[375] 當中所用的“生”一字，不能說成是“創生”的“生”。因爲，老子認爲道具有“玄”的屬性，也有“反”的運動性質。這兩種特質，足以令“生成”的單向意義改寫成雙向運動。爲甚麼呢？“玄”本身是辯證的，即凡出現一個東西，必有另一個東西同時存在，且相互對反，相反相成。從道的運動型態看，“反者道之動”就是說事物的變化均循著“反”的運動原則發展下去。[376] 發展下去的“反”，即是其“所生”將會發展到一個“能生”的原點，或到達一個與“所生”的相反位置。由此觀之，“有無相生”才得以成立。[377]“相生”就是雙向的生成，亦即是說發展的雙向性，有可以生成無，無亦可以生成有。在這個“生”的意義下，若說道生萬物而爲人，道既能“生”人，人亦能通過修煉逆返至道的

---

[375] 同上註，第 42 章。
[376] 同上註，第 40 章。
[377] 同上註，第 2 章。

境界。所以說，老子所講的“生”不是“創生”的生，而是具備相向發展及相反呈示的能力。[378]

從“玄”性觀之，道的呈示必然蘊藏相對相反的兩種屬性。再以“有”、“無”爲例，玄性的道就包含了有無二者。即是說，玄性的有必然有一個無，而玄性的無也必然具備一個有。從老子的宇宙論引言中，“道生一”的“一”，就是有無相即，不一不二的描述。在現象界，道必以相對的模式呈現，叫“天下式”。[379] 有，必然相對應一個無，作爲其玄性存在的條件。另外一種情況是，在現象的變現中看到一個“無”，或者說，事物的幻滅與消失，即意味著一個“有”重新呈現。不過，這裡呈現出時間上的先後觀念。前面說有無同時存在於道的玄性當中，觀乎有無兩者的關係，若以現代哲學名之，則無是本，有是末；有無兩者，正正因爲同時在道的玄性中並存，故無時間性。如果有無通過一個變化與發展來展現，則有與無是作爲單獨的個體先後地呈現。就著這個問題，我們可以用宇宙生成論的角度去說明：事物發展的規律

---

378 一般而言，“創生”的“生”具單向生成之義，例如父生子，子不能反生父，故不適用。
379 同上註，第 28 章：“知其白，守其黑，爲天下式。”

到了一個無，就代表著一個有的開始；不論有生無或無生有，都存在時間性。老子的"反者道之動"的"反"字，有著雙重意義。其一是"反"，即一個東西的存在，其變現模式必然導致其與之相反的東西的出現。另一是"返"，是"大曰逝，逝曰遠，遠曰返"[380]的運動型態，即一個東西的存在，其發展模式必然導致這個東西回復原初的位置。事物所具備的玄性變現，就是前面所說那一種帶有"反"的模式：有本身是一個有，但它也是一個無；有既是一個無，但它仍然是一個有。甚言之，有之所以爲有，是因爲它背後有個無在支撐著。老子說"有之以爲利，無之以爲用"。[381]王弼注之曰"有之爲利必以無爲用"。有與無不能分別地講，要連著說明，因爲"兩者同出而異名，同謂之玄"。[382]"玄"字包含了道之體用說，"無"是體，"有"是用。[383]

玄性的發展是自然的。每一個事物的發展，舊的型

[380] 同上註，第25章。
[381] 同上註，第11章。
[382] 同上註，第1章。
[383] 雖然我們不能很確定的說老子以體用言之，而事實上，體用說只不過是現代的用語，古代像老子年代，根本沒有這些概念；但若我們就老子的"無爲而無不爲"的思想作例，我們也大概可以把它歸入體用說之，而王弼言"凡有之爲利，必以無爲用"，也就是明顯的體用說。見王弼注《老子》第1及11章，《老子四種》（臺北：大安出版社，1999），頁1及9。

態帶有玄性，新的型態也同樣帶有玄性。只要事物的發展不離開自然的條件下，一切生成和變現都也帶有道的玄性。前面的玄，發展至後面的玄，均不離於玄，故稱“玄之又玄”。所以，自然界沒有人爲的干擾下，都是“法自然”的。一切事物都呈現著“道生之，德畜之，物形之，勢成之”的發展規律。[384] 假若每一個發展和變現都具備玄性，那麽，道通如一依然存在。因爲道通如一，所以一個單一的事物在它無限的玄性變現和發展中，都有著道的存在。道在最先的單一事物中存在，也在無窮後現的每個事物之中存在。在玄性變現的基礎下，萬物與道自身之間仍然是道即萬物，萬物即道。[385]

人如果用逆返的修爲達致與道同體，似乎並不是困難之事。因爲，不論事物的發展和變現去到甚麼階段，在老子所言的順生程式裡，都能保持著玄性。[386] 這個玄性，也就是逆返的保證。現象界是一個有，可以說成是一個“大有”，正正與一個“大無”相對應。由

---

[384] 見《老子》第 51 章。
[385] 老子說“萬物恃之而生而不辭，功成不名有。衣養萬物而不爲主，常無欲，可名於小”，是說道即萬物；他又說“萬物歸焉而不爲主”，是說萬物即道。見《老子》第 34 章。
[386] 我們試把老子“道生一，一生二，二生三，三生萬物”看成順生程式，反之爲逆修程式。

於這個現象界是由道所生，原初的樸素自然尚未加入人爲的改造，現象必然循著玄性的發展和變現；也即是說，只要掌握這個“大有”背後的“大無”，便能掌握到“道”的真實境界。人的逆返修行，就要通過玄性的關卡，借肉身的我和外在的一切有關連的事物進行超越，尋找背後的“大無”。再通過這個“玄牝之門”，[387] 讓自身再度提升，使混融於“一”的“大有”與“大無”繼續向上提升，就不難實現由一返道的境界，那就是回歸所謂最高高度的“道”的體現。

人之所以遠離於道，是人先天稟賦“欲”的屬性。人運用這個屬性達到目的，從而改造自身和改造環境。對於這個“欲”，在老子來看並非完全負面，因爲“欲”本身仍是安放在玄性的框架內。“有欲”與“無欲”二者合一，可以“常無欲以觀其妙，常有欲以觀其徼”，同謂之玄。[388]“常無欲以觀其妙”使人有“與道合一”的可能，“常有欲以觀其徼”則爲人類帶來文明與進步。所謂“有之以爲利，無之以爲用”，

[387] 見《老子》第 6 章：“谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根。”
[388] 同上註，第 1 章。

[389] 明顯肯定了有無兩者同時具有價值，這個價值取向，並非單指無的一邊。很多人誤解老子是“非欲主義”，這是不對的。只要不離玄性的有欲，那種有欲仍然是“法自然”的。老子講“少私寡欲”、[390]“咎莫大於欲得”、[391]“無欲而民自樸”等等，[392] 是相對於過份的欲而言；此過份的欲，我們可以當“慾”解。欲只是一種心靈活動，在無限心境中有所動作而已。老子只對人之慾那“不知足”、“不知止”的追求作出審判。每件事物的發展都各不相同，人置身於其中，與事物發生關係，“可欲”在不同的事例中有不同的定位。“可欲”去到甚麼程度便會超離定位，就要視乎當下的玄性。莊子很聰明，他把這個玄性定位寄意於“庸”一字中。庸即是用。他說：“凡物無成與毀，復通爲一。唯達者知通爲一，爲是不用而寓諸庸。庸也者，用也；用也者，通也；通也者，得也。”[393] 即是說，每件事都沒有所謂好與不好，沒有所謂成與毀，事物的如此這般的發展和存在，都有其“自然”之

---

[389] 同上註，第 11 章。
[390] 同上註，第 19 章：“見素抱樸，少私寡欲。”
[391] 同上註，第 46 章：“禍莫大於不知足，咎莫大於欲得。”
[392] 同上註，第 57 章：“我無事而民自富，我無欲而民自樸。”
[393] 見《莊子‧齊物論》。

性，那就是每件事物在那個環境下所表現的當下功分，事物的自用自得也就是其定位。在人参與其事中，人之“有欲”固然可以改變事物自然發展的規律，使事物脫軌於玄性之外，此實爲老子所非。問題是，當人面對世界，滲入“有欲”來改變事物而又能保持著事物的玄性，是否依然可能呢？這是可能的。因爲，事物順著自然的規律發展，生與死，成與毁，厲與西施等等，都在較大的視野下融通爲一，泯滅了差別。莊子寫狙公賦芧，朝三暮四與朝四暮三的人爲改變，對於事物的自身雖然在表象上有所不同，但在較高的視野俯瞰之，則“天鈞”依樣，大道未改；所不同者，心欲也。[394] 由一己之心觀之，自與另一心之觀有別，此之謂是非，是老子所言“二”的分殊。莊子云：

> 是亦彼也，彼亦是也。彼亦一是非，此亦一是非，果且有彼是乎哉？果且無彼是乎哉？彼是莫得其偶，謂之道樞。樞始得其環中，以應無窮。是亦一無窮，非亦一無窮也。故曰莫

[394] “成與毁，厲與西施”見於《齊物論》：“…故爲是舉莛與楹，厲與西施，恢恑憰怪，道通爲一。其分也，成也；其成也，毁也。”另“狙公賦芧”則見：“勞神明爲一而不知其同也，謂之朝三。何謂朝三？狙公賦芧，曰：‘朝三而暮四，’眾狙皆怒。曰：‘然則朝四而暮三，’眾狙皆悅。名實未虧而喜怒爲用，亦因是也。是以聖人和之以是非而休乎天鈞，是之謂兩行。”

若以明。[395]

這邊以一己之是看那邊，那邊便成爲非。那邊又以一己之是看這邊，這邊也成爲非。唯有進入沒有相對關係的“道樞”，才得入“環中”，才能“應無窮”。[396]這個位置就是玄。在老子來說，人要去掉多餘的“慾”，才能返回自然的玄性當中，故言“我無欲而民自樸”。“樸”是人的原初狀態。老子提出“復歸於樸”[397]、“復歸於嬰兒”[398]，他認爲人只有在原初狀態才“合於道”。但這些去欲的工夫，不是從外面求索，而是通過心性工夫來達致，所以他說“知其雄，守其雌”[399]、“知其白，守其黑”[400]、“知其榮，守其辱”[401]、“知足不辱，知止不殆，可以長久”[402]。這些工夫之所以可行，全賴事情發展所本具的相對性，因爲玄性中有“反”的含義。[403]

---

[395] 見《莊子・齊物論》。
[396] 要在環中才能泯滅是非，消除相對性。郭象注云：“夫是非反覆，相尋無窮，故謂之環。環中，空矣；今以是非爲環而得其中者，無是無非也。”
[397] 見《老子》第28章。
[398] 同上註。
[399] 同上註。
[400] 同上註。
[401] 同上註。
[402] 同上註，第44章。
[403] 去欲工夫要靠無欲的心性，這個修煉上的可行性，全因爲有欲與無欲兩者都在玄的相對性之中。

由"有欲"反至"無欲"，我們要用心靈做工夫。老子通過對現象與本體之間的了解，認爲萬事萬物的變動有其玄妙。捕捉現象的萌生，便能夠掌握現象背後的本體。首先，人與外界事物的關係，是用心做對應媒介。心生於物而欲牽之。心有所動便有欲萌生，老子稱之爲"徼"，是萬事萬物的機微動處。"常有欲"則是朕兆初發，是那無限心境初萌其徼向性[404]而成爲有，這個有本來是無，只是當有朕兆端倪出現才變爲有。《繫辭傳》說："知幾其神乎"及周敦頤《通書》云"誠無爲，幾善惡"，[405]當中說明了念頭萌動，雖未成爲行爲，但已有了善惡是非的徼向性。老子的"觀其徼"就是"知幾"的那一刻，是有的顯現。然而，"常無欲"和"常有欲"並非絕然割裂的兩回事，兩者只是道的雙重性。道隨時能無，隨時又有徼向性，這就是道的特性。這個關係，用《繫辭傳》的說話講，便是"寂然不動，感而遂通"，周敦頤謂："寂然不動者，誠也。感而遂通者，神也。動而未形，

---

[404] "徼向性"，借用牟宗三語。牟宗三說："有就是無限妙用、虛一而靜的心境的矢向性，用道德經的話講就是徼向性。"見其著《中國哲學十九講》，頁 97。
[405] 周敦頤《通書・誠幾德》。見《周子全書》（萬有文庫版本），下同。

有無之間者，幾也。"[406] 老子以"微"作"幾"之義，都在同一層面說道的性質。由於人有了這個微向性，生活才具創造性，因爲觀其微必然就有一個對象，心靈中突然浮現了一個端倪，萌生了一個念頭，便對外界作出創造性的活動。這便是有的層面顯示道的性質。當心靈活動靜止，前面的念頭過去或完成，而後面的念頭仍未萌生，無限心境會再復現，回復到常無欲的境界當中，那便是無的再次體現，也就是再一次的寂然不動的狀態。這個循環轉化，時而無又時而有，說它是無又是有，說它是有卻是無，老子就叫它做"玄"，是道所具雙重性格的表現。

從老子到《繫辭傳》到北宋周敦頤，我們可以看到道的"玄"性，仍然是求道以至達道的重要關卡。老子透過"常無欲"與"常有欲"的玄同，由現象界開始追求"一"，再進而臻至"道"的境界。《繫辭傳》把這個玄同置於"寂然不動，感而遂通"的無限心境之上。周敦頤更直截了當地把這種"能力"說成

[406] 見周敦頤《通書・聖》。

“神”，貫通有、無、善、惡。[407] 在老子而言，要避免不知止的多欲的後果，就先保持玄的動態平衡，讓事情既得以發展下去，又能不至超越二元的張力。老子要“致虛極、守靜篤”[408] 來直觀生命背後的本體；常以“知白守黑”[409]、“復歸於無極”[410] 去體現生命無欲無爲那自然之性。

中國文化傳統中，人與神的關係就是那麼親近。如果說神是一種形而上的境界，則道之玄性便能提供這個可能性。從老子的“有無相生”及《繫辭傳》“寂然不動，感而遂通”的觀念，便爲修煉者提供一條“得道”的路。但人可以得道，又可否爲神呢？[411] 憑著老子以降的順生程式逆返之路，是否亦可以臻至宗教式的神仙呢？同樣，如果人與作爲神化境界的“道”又存在著通達的可能性的話，人當然亦能夠通過某種修煉模式有著逆返成仙的可能。這都是本文後面需要討論的問題。這裡要重申的是，老子思想不論從本體論

---

[407] 周敦頤所講的“神”，只有形而上意義，並無宗教意義，是相當於老子在“常無欲以觀其妙”底下的一種心靈明覺。
[408] 見《老子》第 16 章。
[409] 同上註，第 28 章。
[410] 同上註。
[411] 此“神”作宗教意義解。

角度或從宇宙生成論角度，都爲後世成仙說帶來重要的啓示。

我們可以看到老子思維方式的特點，是一種辯證邏輯。“玄”的開展，含藏萬事萬物既相反且相成的特殊關係。這種思辨傳統可見於鍾呂丹道的神仙觀念的闡述中。在那裡，我們看到不離不捨的道德修爲的張力。簡單地說，成仙工夫是從有到無的轉變；成仙以後，神仙能出入於有無。在無，是得道之本體；在有，是道之呈現。神仙在世間的顯現，相當於道的自我實現。若依老子的思辨模式，道之自我實現就是德。在世的神仙，代表著天道落實於人倫社會的最高道德。神仙遊乎有與無，既在於無而能有，既在於有但本質又是無。在有者，神仙盡其人世間最大之德。在無者，神仙回歸其與道同體之本位。這個道與德的相互轉化與呈現，可以說就是老子本體論思想影響下的一套道教神仙哲學。

第二，老子思想中宇宙論的思維模式。

玄性中有與無同時存在。“有”要自我消融，把老

子順生程式中物我關係超越並且回歸，最後逆返至有的初萌階段，即"常有欲以觀其徼"的機微動處。這個位置是"玄牝之門"，丹家稱之爲"玄關一竅"。由這玄關一竅進入恍惚之境，叫做"入定"。老子對這種入定狀態也有類似的描述：

> 道之爲物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。[412]

大部份學者對這一段說話的詮釋，均認爲是有關這個現象世界在生成與未有之間的描述。[413] 道是窈冥莫測的，其顯者爲有，其隱者爲無。當道要顯現爲物，即這個天地初開而未開，事象初萌而未萌的一刻，道作爲"太極"狀態之時，是一種似有似無、恍恍惚惚的狀態。這種狀態似有象而無象，似有物而無物，故"視之不足見，聽之不足聞，搏之不可得"。[414] 若說它無物卻又有物，則這種存在東西，便是構成這個世界的

[412] 見《老子》第 21 章。
[413] 例如王弼注云："以無形始物，不繫成物，萬物以始以成，而不知其所以然"，說明此爲萬物於始有與未有之間的狀態。
[414] 取自王弼本《老子》第 14 章原文："視之不見名曰夷；聽之不聞名曰希；搏之不得名曰微。此三者，不可致詰，故混而爲一。"帛書甲、乙二本"夷""微"兩字互換，疑王弼本抄寫時顛倒了，故應作"視之不見名曰微，聽之不聞名曰希，搏之不得名曰夷。"

基本而重要元素，叫做“精”。[415] 天地初生如此，人的初生亦如此。又因爲逆返修行的可能性存在，故通過修煉入定，人到達這個“一”的狀態，必然也是恍惚窈冥之境。[416] 雖然修煉的人入定是一種主觀狀態，其主觀境界所能到達的絕不會是真實生命中的嬰孩階段，但恍惚窈冥的主觀境界中，老子說，“精”就在其中。即是說，一種具物質基礎的“精”就在主觀境界中出現。[417] 憑著老子這一段說話，我們可以知道，人透過主觀的入定工夫達致“一”，這就是一種似有似無、恍恍惚惚的狀態，“精”就在這個狀態中產生。這一點對後來的丹家來說確實非常重要，因爲此一精字，被認定爲改造生命本質的重要元素，稱作“元精”。由“元精”開始，就有“元氣”、“元神”[418] 的

---

[415] “其中有精，其精甚真”兩句，王弼本與河上公本均寫作“精”。帛書甲、乙本作“請”。古文“請”“情”相通；見於高亨《古字通假會典》(濟南：齊魯書社，1989)，頁 68。故“請”應作“情”，不作“精”。故此兩句應爲“其中有情，其情甚真”。《莊子‧大宗師》亦云：“夫道有情有信，無爲無形。”莊子後隨老子，相去時段較接近，於理合。莊子乃“情”、“情”兩字之佐証。不過，自王弼、河上公本以“精”作解讀以後，對煉氣者而言，的確提供了極爲重要的理論根據。若循著道之爲物而又是有情有信的原初物質去理解，“精”字之用亦不爲太過，當不改原意，相反，在道之爲物的抽象思維中，此“精”字較“情”字更有實質感和具象感。

[416] 《老子》第 39 章：“昔之得一者：天得一以清；地得一以寧；神得一以靈；谷得一以盈；侯得一以爲天下正。”又《老子》第 42 章：“道生一。”此“一”字作人存在的原初狀態，既有而未生之際解。

[417] 一種具物質基礎的“精”就在主觀境界中出現，看似難於理解，但這正正是內丹學的基礎理論。內丹學一般認爲元氣在後天化生，可以以氣化形，即無形無質的“元炁”演化爲物質型態的“精”，作爲生命的基本元素。反之，通過修煉，後天有形的氣亦可修得無形的炁，但修煉過程必須經過入定，而入定又是主觀型態。

[418] “元精”、“元氣”、“元神”的概念在北宋才有系統地連在一起，成爲有關連的組合觀念，張伯端《金丹四百字序》云：“煉精者煉元精，非淫泆所感之精；煉氣者煉元氣，非口鼻

概念，內丹的基本理論架構便可以逐步形成。[419] 整條修仙之路，來自逆返原初狀態，再循著逆返之路往上推展，便能與道合真。[420]

人必先要進入此境，才有成仙的可能。老子一書遺留下不少線索和資料給我們在修行上參考。老子叫人"致虛守靜"。因爲，倫常生活充滿著引誘，可欲之事實在太多。人唯有擺脫一切能夠使欲念萌生的事，才有機會體驗天人合一。再引老子"致虛守靜"一段：

> 致虛極，守靜篤。[421] 萬物并作，吾以觀復。夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，靜曰復命。[422]

老子認爲，人在虛靜中可以"觀復"。復是甚麼呢？老子自己回答了，就是"復命"。[423] 如果說人進入虛

呼吸之氣；煉神者煉元神，非心意念慮之神。"

419 "精"這兩個重要觀念都被日後道教經典所發揮，例如東漢《太平經》就有"愛氣專神重精"，《老子想爾注》和《河上公章句》均主張精氣神合一。由精的概念開始就發展出精氣神三合思想。

420 往後可見五代陳摶提出"煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛，煉虛合道"，確立內丹修煉圖式。

421 王弼本與河上公本均作"致虛極"與"守靜篤"，帛書甲本爲"至(致)虛極也，守情表(篤)也"，帛書乙本爲"至虛極也，守靜督(篤)也"，郭店竹簡本爲"至虛，亙(恆)也，獸(守)中，篤也"。當中主要分別是"極"與"恆"兩字。然恆者常也，致虛以至於常即合道也。極者盡頭也，致虛以至其極亦即達道也。故兩字基本概念相同。

422 見《老子》第16章。

423 楚簡只有"至虛極"至"各復歸其根"一段，郭沂認爲後面"歸根曰靜，是謂復命"不是老子所作，他說："我以爲這些不見於簡本的部份仍爲後人所加，只不過加得比較巧妙一些而已。它們是對原有部份的闡釋和發揮---後人對原有部份加以闡釋和發揮並將其置入原有部份，要比

極靜篤的狀態，就能復命的話，這種工夫就是內丹修煉的陳述了。因為，內丹命功就是改造後天生命的工夫，使現實世界中有限的生命修煉至一個能與天地長久而長生不朽的神仙境界。鍾離權云"混元一氣千年藥，萬劫常存不夜春，三千刻內嬰兒象，百日工夫造化靈，十月煉成純陽體，自然寒暑不來侵"，[424] 指出了生命造化達致長生不死的可能性。

鍾呂內丹提到煉形化氣一項時指出，人的形軀組成雖然是陰質，但可以通過修煉化為氣。道教把老子玄性道論稍作延伸，把道論應用在形軀的造化上。復命的概念就是先把生命逆返本源——"歸根"，再重新由歸根展開新的生命。這樣，鍾呂內丹的神仙境界在老子學說的支持下便得以確立。鍾離權云：

> 神仙者，地仙厭居塵世，用功不已。關節相連，抽鉛添汞，而金精煉頂；玉液還丹，煉形成氣，而五氣朝元。三陽聚頂，功滿忘形，

將不相關的文字附入原有部份更容易理解。"見其論文：〈楚簡《老子》與老子公案——兼及先秦哲學若干問題〉，《郭店楚簡研究》頁 124-5。即使是後人所加，亦不改老子"致虛守靜"和"觀復"所引致的後果，正如郭沂所說，所加的文字只是使原文更清晰而已。

[424] 見鍾離權：《破迷正道歌》。

胎仙自化；陰盡陽純，身外有身，脫質升仙。[425]

所謂“煉形成氣”和“脫質升仙”，都是相對於形軀陰質作出的修煉。這個由陰轉變到陽的可能性，相信與老子的“有無相生”不無關係。由“大有”逆返演化至“大無”，就相當於是老子所講的順生程式中顛倒之路。這個是玄性中的“返”。後來宋代陳摶以此作“無極圖”，闡述修煉由形質性的人身，煉至虛無而入道。鍾呂則名之爲神仙。

可是，人之特別處，就是與自然有所區別。人在活動成長的過程中，或與外在事物發生關係當中，人之原初狀態隨著人爲的改動，就與人爲改造了的現實個體逐漸分離。人如何進入玄性定位才是關鍵性問題。相對於這一點，道教內丹思想普遍認爲，道在人所表現的原初狀態是元氣，鍾呂內丹稱之爲“元陽”，都直接受到老子“道生一”的影響。[426] 元陽來自父母二氣的交合，在胎胞之中是純樸而未受污染的，那就是道性。及胎胞成人，以氣化形，形又化形，人慾導致

[425] 見《鍾呂傳道集・論真仙第一》。
[426] 《靈寶畢法・匹配陰陽第一》云："天地之道一，得之惟人也。" 明顯受到老子的"道生一"的影響。

元陽所化之氣不斷耗散。[427] 於是，人便墮入如老子所講的“物壯則老，是謂不道，不道早已”的結局。[428]

從內丹工夫修煉的角度再看老子的啓示，還有一點值得深思的是“橐籥效應”。老子認爲天地萬物有一個本源。透過歸根復命，本源得以呈現。天地萬物所從出的是一個橐籥，橐籥即風箱，他說：“天地之間，其猶橐籥乎！虛而不屈，動而愈出。多言數窮，不如守中。”[429] 這個橐籥如何在內氣產生作用，就先看老子論道由“二”至“三”之間所暗示的玄機。“道生一，一生二”的“二”，是天地的代號。“二生三，三生萬物”的“三”，是“冲和之氣”。由二到三，氣何以得之？作爲二的天地，可以無所生，無所生則氣從何來？這是一個動與不動的問題。由二到三，可以不動；不動，則天地依然是天地，萬物無所生。動，則天地生成萬物。老子認爲，宇宙萬物的生生息息，要靠一個本體得以呈現，橐籥就如天地萬物的本體，風箱一拉動，就不斷有風出來。由於橐籥的虛，故它

---

[427] 同上註，曰：“受形於父母，形中生形，去道愈遠。自胎完氣足之後，六慾七情，耗散元陽，走失真氣。”

[428] 同上註，第 30 章。

[429] 見《老子》第 5 章。

能生風，愈動則風愈多。本體是虛，故能生物，動而愈出，生生不息。《易・豐卦》云“天地盈虛，與時消息”，天地間沒有這個虛，則沒有盈，沒有盈虛，則生息無從實現。盈虛之間，有其沖和之道。老子說“道沖而用之，或不盈；淵兮似萬物之宗”，[430] 沖是盅，器虛也。[431] 沖而用之，是盈虛互動之象。盈後而虛，虛後又盈，化生萬物。大道的表象爲生，爲盈；但用之則爲靜，爲虛，故老子曰“無之以爲用”。不盈則用之無窮，故虛是無窮創生的本源，修煉者亦從虛靜開始。又云：“大成若缺，其用不弊；大盈若沖，其用不窮。”[432] 虛是孕育生命的動力，是老子“無”的作用。《淮南子・原道訓》也說：“是故有生於無，實出於虛。”天地之虛能生化萬物，人生之虛則能延養天年，都是同一道理。老子又把這個虛義以“谷”的作用表達之：“谷神不死，是謂玄牝；玄牝之門，是謂天地根。綿綿若存，用之不勤。”[433] 從老子這幾段文字得知，天地間猶如一個封閉風箱，天覆地載，中

---

[430] 見《老子》第4章。
[431] 傅奕、樓古二本“沖”作“盅”。《說文四部》：“盅，器虛也。《老子》曰‘道盅而用之’。”
[432] 見《老子》第45章。
[433] 同上註，第6章。

空無物。但此為虛空之虛，非真正無物之空。由於中空而虛，才有虛而不屈，動而愈出，且綿綿若存，愈動愈有。動則有物萌生。這個初動之物就是氣，是天地相交感所生成的“冲和之氣”。是故虛生氣，氣生萬物。

不過，我們還要更清楚地去了解天地如何生氣。對於這個問題，雖然老子已明言“三生萬物，萬物負陰而抱陽，冲氣以為和”，但出現“冲和之氣”的機制仍是說得不夠。這個問題在周敦頤的《太極圖說》好像有了交代。在周敦頤的《太極圖說》中，有云“太極動而生陽”，從這個太極到陽氣的出現，以至陽氣與陰氣的相互交感而生成萬物，到乾道成男、坤道成女的完成，可以說是源自老子“道生一，一生二，二生三，三生萬物”整個過程的較細緻的描述。由於周敦頤要尋找道德的根據，他不得不挖盡腦汁，從宇宙本源開始，到萬物生成的整條抽象難辯的道路，賦與合理的、邏輯性的闡述。由此，他借用了道家的天人合一的思維方式，其一是老子的順生萬物程式，另一是陳摶的“無極圖”。

周敦頤的《太極圖說》和“太極圖”、與及陳摶的“無極圖”，共同把這個源自老子思想的“順生人逆成仙”的相向之路鋪陳出來。周敦頤的《太極圖說》謂：“無極而太極。太極動而生陽，…陰陽一太極也，太極本無極也。”

“無極”似乎是生“太極”者，故言“太極本無極”。但在開首則言“無極而太極”，可見“無極”與“太極”是同一樣東西的不同顯現而已。由於《太極圖說》所言的是生化萬物的本源及其過程，從順生的角度看，當然可以說“太極本無極”了。其實，周敦頤的《太極圖說》及“太極圖”都是借用道家陳摶的“無極圖”來立儒家之正道。“無極圖”主要是用“逆則成仙”的修煉方式，通過不懈的努力，最終是“煉神還虛，復歸無極”。周敦頤借了“無極圖”而不改其分毫，說明“順則成人(聖)”的儒學正道。對於圖中各項排列與位置的問題，固然沒有修改的必要。所以，我們發覺周敦頤《太極圖說》原文的首句，不是“無極而太極”，而是“自無極而爲太極”[434]。至

[434] 《宋史・周敦頤傳》寫作“自無極而爲太極”，與朱熹所載不同。見於〔元〕脫脫等撰：《宋

於現行的版本[435]則是經朱熹考訂時，把“自”、“爲”兩字刪去的修訂本。有學者認爲那是儒道之爭的結果，認爲朱熹爲了不讓道家過份抬高，有損儒家尊嚴，故“太極”不能自“無極”生。[436]在《太極圖說解》中，朱熹謂“非太極之外復有無極也”。筆者認爲不論朱熹的原意爲何，其解說“非太極之外復有無極也”較爲恰當，而其“無極而太極”的寫法更接近老子“有無相生”及“同出而異名”的思想。“無極”一詞，在《老子》中出現過一次，是：“知其白，守其黑，爲天下式；爲天下式，常德不忒，復歸於無極。”[437]老子在這段說話要說明的，是道的一體兩面的樣式。黑白本是事物應具的兩面，只是常人僅看到其顯之處，忽略了其暗之面。故老子要人領悟“知白守黑”的道理。當我們明白到事物存藏有正負兩面，才真真正正的體悟到道。於此，我們要回復到本源的位置。這個位置，老子稱之爲“無極”。這與“有生於無”的說法是一致的。即是說，常人除了看到事物那個

史》卷 427《周敦頤傳》(上海：中華書局，1977)，頁 12712。
[435] 通行本取自黃宗羲《宋元學案》。
[436] 李養正在其<《太極圖》、《無極圖》、《太極先天圖》蘊義及源流考辨>認爲陸九淵、黃宗炎、朱彝尊爲了維護儒家尊嚴，千方百計要擺脫周敦頤開創的道學吸取了道家“無極”之旨的說法。見於李養正：《道教經史論稿》(北京：華夏出版社，1995)，頁 419-20。
[437] 見《老子》第 28 章。

“有”之外，也須明白到事物亦有個“無”在背後，從而明白事物是以“有無相生”的規律顯現的。這就是“天下式”，也就等同於《太極圖說》中的“太極”，因爲太極是含藏黑白兩個相對而未判的屬性。有“知白守黑”的修爲工夫，便不難達致“太極”的層次。又因“太極本無極”、及“無極而太極”，故再高一層的修爲，便是“知太極守無極”了，故老子謂“復歸於無極”。若此，我們便能體悟大道。

畢竟有並非由無生，太極亦非無極之子。正如前文已論，“有生於無”的“生”，是相應於說明宇宙萬物衍生的過程；而“知白守黑”、“復歸於無極”，又相應於說明萬事萬物的本源。無疑，老子明顯的把“無”或“無極”的位置提升了。這似乎比“有”及“太極”那本來平排於同一層次的元素更被重視。這樣會導致不少誤會和思想上的紛爭。但這裡要強調的是，老子畢竟帶著爲人類尋找安身立命之所的宏願來寫下五千言，欲通過有關人生本體價值的探討，爲人類提供一套有關生命究竟的學說。

由老子的“一生二”到周敦頤的“太極動而生陽”，箇中蘊含著內丹學的重要玄機。我們說，人身小宇宙當中，一切運化都依循外在大宇宙運化的道，那是道家常言的“天人合一”。人身也有一太極，正如老子說“萬物得一以生”，[438] 人得一以生是道在於人的自然規律。既然人身有一太極而道的規律又不變，則身中太極也必然出現“太極動而生陽”的效驗。身中這個“動”，也同樣本於“橐籥效應”——由虛空生出沖和之氣，且綿綿若存，用之不勤。到了這個階段，值得留意的，是那個所謂初生的“氣”。因爲太極動而生陽，所以叫做“陽氣”。在修煉逆返之路當中，從俗身開始作出歸根復命的入定狀態，有如老子所言恍恍惚惚之中，有“陽氣”的萌生，我們就叫它做“正陽之氣”或“真氣”。[439] 這階段的氣固然是老子所說的“一生二”的意義下所引伸出來的概念。不過，我們前面的問題是，由二到三，即天地既立，何以發展到作爲“三”的沖和之氣？天地何以放棄不動而取之於動？此沖和之氣是天地交感以後化生

[438] 見《老子》第 39 章。

[439] “正陽之氣”源出於鍾呂內丹之學，是當心液中的無形之氣與腎氣中的無形之液交合，“真氣”或稱“正陽之氣”便得以形成。見《靈寶畢法・交媾龍虎第三》。

出來的現象，屬於“二生三”的問題。

由“一生二”出現“真氣”，由“二生三”則出現“沖和之氣”，兩者是否相同？或者，兩者具備了甚麼樣的關係呢？老子說的“萬物負陰而抱陽”，明顯是指“二”往後衍生的機理。關於這一點，許多學者（下面所引）認為那是萬事萬物的組成基礎。即是說，“萬物負陰而抱陽”是萬物生育之理，乃由陰陽二氣和合生成的結果。荀子說“列星隨旋，日月遞炤，四時代御，陰陽大化，風雨博施，萬物各得其和以生，各得其養以成，不見其事而見其功，夫是之謂神”，[440] 就是描述萬物乃通過陰陽大化和合以後所造成的。《黃帝內經》亦言“陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始”，也說明陰陽作為基礎，是可以變化出萬事萬物來。[441] 《淮南子》引老子言為“萬物背陰而抱陽”，[442] 觀其行文，應作自然現象解，即萬物向陽一方為陽及背陽一方為陰。近代學者徐復觀把上文陰陽之義看作太陽光所照到的為陽，背向太

---

[440] 見《荀子・天論篇》。
[441] 見《素問・陰陽應象大論》。
[442] 見《淮南子・精神訓》：“夫精神者，所受於天也；而形體者，所稟於地也。故曰：‘一生二，二生三，三生萬物。萬物背陰而抱陽，沖氣以為和。’”

陽者爲陰，他說："陰陽的本來意義，是就日光照得到，照不到，來分的。"[443] 顯然這個有關陰陽的解釋不能說明萬物在生化過程所表現的作用，亦不能爲"負"和"抱"二字作出交代。雖然徐復觀明白到"沖氣"應是日光向背的陰陽之氣以外的氣，他稱之爲"虛氣"；但畢竟他沒有把日光向背的陰陽，與其陰陽以外的虛氣作出任何有關連的闡述，遂使老子"萬物何以負陰和抱陽"的思想懸空。"萬物負陰而抱陽"的解釋，從來眾說紛紜，注家各執一是，似乎沒有一家可以提供較合理的解釋。

鍾呂丹道的主要經典《靈寶畢法》，卻巧妙地運用老子"萬物負陰而抱陽"的命題，解釋了萬物生化的原理。書中第一章第一節就這樣寫道：

> 大道無形，視聽不可以見聞，大道無名，度數不可以籌算。資道生形，因形立名。名之大者，天地也。天得乾道而積氣以覆於下，地得坤道而托質以載於上。覆載之間，上下相去八萬四千里，氣質不能相交。天以乾索於坤而

[443] 見《中國人性論史》頁 334-5。

還於地中，其陽負陰而上升；地以坤索於乾而還於天中，其陰抱陽而下降。一升一降運於道，所以天地長久。[444]

天本來是乾，地本來是坤。乾索於坤而還於地中，其陽負陰而上升，成爲坎之象。陽在內陰在外，故陽負陰。因它本來是陽性，故上升。坤索於乾而還於天中，其陰抱陽而下降，成爲離之象。陰在內陽在外，故陰抱陽。因它本來是陰性，故下降。這樣便構成天地之間的運動，亦因此運動是升降往復，循環不斷，所以天地可以長久。

這一段文字是鍾呂丹道用以描述天道如何出現氣液運化的現象，很明顯，其取材源自老子的順生程式："道生一、一生二、二生三、三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以爲和。"《靈寶畢法》作者不但把老子"萬物何以負陰和抱陽"解釋得淋漓盡緻，而且更爲人道合於天道的理論紮下穩固的基礎。相對於其他文典，在解釋老子"二生三"，或何以天地取其動而生冲和之氣的問題上，《靈寶畢法》確實略勝一疇。天地

[444] 見《靈寶畢法・匹配陰陽第一》。

之所以生和氣，是由於乾坤二卦相索的結果。相索後的坎離二卦，由於要復歸本位，所以有升降運動。由於有氣液之升降，故生成萬物。然又因爲升降不斷，故天地長久。

不過，“二生三”的動及其所生之氣、和“一生二”的“太極動而生陽”兩種解釋中，仍然未能爲“何以動”這個問題提供合理的答案。太極爲何要動？天地爲何不保持乾上坤下、氣質不相交的靜止狀態，爲何要乾索坤而得離、坤索乾而得坎的動態？這個問題在《靈寶畢法》沒有答案，在《太極圖說》沒有答案，在老子書中當然亦不見其詳。我們只能說，天地既已如此，我們所看到的現象界已是動態。它恆久的動態已成事實，並且不斷升降、不斷運化下去。道就是本質地取其動。道本如此，無話可說。

那麼，“太極動而生陽”的“陽氣”，與“二生三”的動所生之“冲和之氣”又是否描述同一樣的東西呢？要回答這個問題，就先看看前人對宇宙生成的理解是怎樣的。根據道教早期經典所言，天地未生前

就經歷了許多刼，《太始經》云“昔二儀未分之時，號曰洪源。溟涬濛鴻，如雞子狀，名曰混沌玄黃”。[445] 所謂“混沌”者，是一種混沌之“元氣”正在氤氳化生之貌。混沌之前又有“混元”，由混元到混沌即是“元氣”的開始形成：

> 混元者，記事於混沌之前，元氣之始也。元氣未形，寂寥何有？至精感激而真一生焉，元氣運行而天地立焉，造化施張而萬物用焉。混沌者，厥中惟虛，厥外惟無，浩浩蕩蕩，不可名也。[446]

由元氣開始就有三氣。三氣者，始氣、元氣、玄氣是也。它們分別出於無、洞、空，置於上、中、下三位。說明如下：

> 道君曰：元氣於眇莽之內，幽冥之外，生乎空洞。空洞之內，生乎太無。太無變而三氣明焉。三氣混沌，生乎太虛而立洞，因洞而立無，因無而生有，因有而立空。空無之化，虛

---

[445] 見《雲笈七籤》頁 6-7。
[446] 同上註。

> 生自然。上氣曰始，中氣曰元，下氣曰玄。玄氣所生出乎空，元氣所生出乎洞，始氣所生出乎無。故一生二，二生三，三者化生以至九玄，從九反一，乃入道真。氣清成天，滓凝成地，中氣爲和，以成於人。三氣分判，萬化稟生；日月列照，五宿煥明。上三天生於三氣之清，處於無上之上，極乎無極也。

由三氣再化，各自有三，故三者化生以至九玄。九玄即九天。九天中各有清濁，最上三天出於三氣之最清，位於無上之上最高者，是"極乎無極"的位置，不可得名之。人和物分別由不同的氣所生，清則成天，濁則成地，中氣爲和則成人。再三氣分判出萬物。又《靈寶經》云：

> 一氣分爲玄、元、始三氣，而理三寶。三寶皆三氣之尊神，號生三氣。三號合生九氣。九氣出乎太空之先，隱乎空洞之中。無光無象，無形無名，無色無緒，無音無聲。導運禦世，開闢玄通，三色混沌，乍存乍亡。運推數極，三

氣開光。氣清高澄，積陽成天；氣結凝滓，積滯成地。九氣列正，日月星宿，陰陽五行，人民品物，並受成生。天地萬化，自非三氣所育，九氣所導，莫能生也。三氣爲天地之尊，九氣爲萬物之根。故三合成德，天地之極也。

道教的最高神是抽象神"元始天尊"。元始天尊只是一種代號，是某一階段的"氣"的稱謂。此階段正是形名世界、萬物初生的開始，故元始天尊是天下萬物之母神。然而，在此階段之前，仍存在許多刼、許多道氣發展的階段。《太真科》云：

混洞之前，道氣未顯。於恍莽之中，有無形象天尊，謂無象可察也。後經一劫，乃有無名天尊，謂有質可睹，不可名也。又經一劫，乃生元始天尊，謂有名有質，爲萬物之初始也。極道之宗元，挺生乎自然。壽無億之數，不始不終，永存綿綿。消則爲氣，息則爲人。不無不有，非色非空。居上境爲萬天之元，居中境爲萬化之根，居下境爲萬帝之尊。無名可宗，強

名曰“道”。

元始天尊之前就有“無形象天尊”及“無名天尊”。在元始天尊之前，所經歷的刼是無數的。每一個化生相當於一個劫。一個劫即經歷過九十九萬億九十九萬年。由一氣化生玄、元、始三氣要經歷各自一刼共三劫生“無上”。由無上化生中二氣、中三氣各自一刼共兩刼而生“玄老”。再由玄老化生下三氣又一刼而生“太上”。太上化生下二氣、下三氣各自一劫共兩刼，通前計共九氣。元始天尊則代表著道氣已成的階段。[447]

《靈寶畢法》按照一層一層的劫運概念整合狀如雞子之玄黃混沌中的變化，以相近的名稱把諸等變化階段劃分為“太元”、“太始”、“太無”、“太虛”、“太空”和“太質”六個階段。再從太質開始描述陽升陰降的運化規律：

太元初判而有太始，太始之中而有太無，太無之中而有太虛，太虛之中而有太空，太空

[447] 詳細的刼運描述見於《雲笈七籤・卷二混元混洞開闢劫運部》“混沌”一節。

之中而有太質。太質者，天地清濁之質也。其質如卵而玄黃之色，乃太空之中一物而已。陽升到天，太極而生陰，以窈冥抱陽而下降；陰降到地，太極而生陽，以恍惚負陰而上升。一升一降，陰降陽升，與天地行道，而萬物生成也。[448]

《靈寶畢法》是五代時期出現的內丹著作，道教的宇宙觀已非常成熟。類似的觀念早於漢代已形成。漢代繼承了天人相應的思想並受到老子宇宙生成論及道教宇宙觀等等的影響，易緯學非常發達。《乾鑿度》對形質世界的發生，自無形到有形，及無形之前的混沌境界已寫得非常清晰：

故曰有太易，有太初，有太始，有太素也。太易者未見氣也。太初者氣之始也。太始者形之始也。太素者質之始也。氣形質具而未離，故曰渾淪。渾淪者言萬物相渾成而未相離。視之不見，聽之不聞，循之不得，故曰易也。易無形畔，易變而爲一，一變而爲七，七變而爲九，

448 見《靈寶畢法・交媾龍虎第三》。

九者氣變之究也。乃復變而爲一。一者形變之始，清輕者上爲天，濁重者下爲地。

這裡有太易、太初、太始、太素四個階段，從氣之始和未見氣來分界，則太易爲前階段，太初、太始、和太素則爲後階段。若以“視之不見，聽之不聞、循之不得，故曰易”來看，太易便是這個階段。從太易到太素，代表著《乾鑿度》對宇宙發生的整個過程的了解。太素就是形質氣打成一片的渾沌未分的階段。

漢代的天文學發達，宇宙發生論趨於完備，漸被丹道所吸收，成爲修煉的理論根據。《靈寶畢法》在這些文化背景下把先天地生那混淪狀態的道體編成太元、太始、太無、太虛、太空及太質六個階段。天地乾坤從此而運化，陰降陽升，顯現大道運行之象。不過，我們從以上的材料，仍未看到“天地動則爲氣”是發生於老子的“一生二”還是“二生三”的階段之中。不過，通過前面的資料，我們知道，從未有到有的宇宙生成，不論花上多少個代號或幾多層次的描繪，當中有一個共同點，是道與氣的關係是難捨難離的。氣

是生成的媒介，是道在創生的過程中的唯一手段。我們或許這樣構想：老子所講的“道”、“一”、“二”及“三”，在生成的過程中，其先後次序並不如我們想像中那麼明顯。即是說，由道之衍生，到混沌的一，再到天地二分，以至沖和氣之動的整個歷程，時間上的差別幾近於零。因爲，我們不會看到有天有地而無物，或有天而未有地，或僅有一陽之氣初萌而沒有陰液運作，甚至只見氣液之上下流佈而沒有萬物生成。我們可以這樣理解：當道衍生萬物之際，天、地、氣、物都會同時生成，而所謂“一生二”或“二生三”，都是一種方便權說，意味著宇宙的本體從一元到多元的演變過程。若此，則問題便迎刃而解，所謂“太極動而生陽”的“陽氣”，與“二生三”的動所生之“冲和之氣”，所描述的都是同一件事。老子利用順生程式闡述宇宙如何生成，分段名之，界劃每個階段，並賦予各自不同的意義，只在說明道之衍生規律有其軌跡與秩序。

不管“陽氣”之動的玄機是怎麼樣，《靈寶畢法》對陽動的看法仍是放在重要位置的。在論述天道陽升

陰降的運動中，陽動仍然率先被描劃出來：

> 天如覆盆，陽到難升；地如磐石，陰到難入。冬至而地中陽升，夏至到天，其陽太極而生陰。所以陰生者，以陽自陰中來，而起於地，恍恍惚惚，氣中有水，其水無形，夏至到天，積氣成水，是曰陽太極而陰生也。夏至而天中陰降，冬至到地，其陰太極而生陽。所以陽生者，以陰自陽中來，而出於天，杳杳冥冥，水中有氣，其氣無形，冬至到地，積水生氣，是曰陰太極而陽生也。[449]

可以見到，冬至一陽生是整個氣液運化的首要動作。有陽氣上升，才有陽太極而生陰的現象，才有積氣成水的變化。當然，文中更清楚地說明何以有陰生的現象，那就因爲上升中的陽氣，箇中含藏著陰，即氣中有水。此在易卦之理解，就是離卦中之陰。用陰陽互變的機理說之，即陽中有陰，如太極圖中雙魚中的陽魚：魚眼爲陰，作爲待變之根據。及至下一個循環，陰降到地又爲冬至，即陰太極而生陽，陰陽兩者互爲

[449] 見《靈寶畢法・交媾龍虎第三》。

其根。再看《太極圖說》，宇宙生成由陽動陰靜說起，與《靈寶畢法》的描述是一致的：

> 太極動而生陽，動極而靜，靜而生陰，靜極復動，一動一靜，互為其根；分陰分陽兩儀立焉。

鍾呂丹道以陰陽觀念論說修煉，其神仙系統的基礎思維方式也不過是由“三”到“二”，再由“二”到“一”的理論型態。由“二”觀之，老子提供給我們思考的，是物質相對型態。大凡事物的變化必不離相反相成的辯證規條——有陰必有陽，並且陰陽必相反亦相成；有水必有火，並且水火必相反亦相成。最後，丹道的終極關懷在於陰盡陽全，造就純陽之體，與道合一。若借用老子的概念，這即是從“二”到“一”的修煉過程。由於神仙境界是“一”，再無“二”那相反相成的事物規律所限制，其自身即具備超越現象界一切規限的能力；不過，生命的演煉過程，或成仙之路上，首要的工夫仍是在“二”的存有中，尋找邁向“一”的根據和條件。鍾呂丹道就此而提出先行“匹配陰陽”之法，繼之而後行“交媾龍虎”法，最

後以採得“正陽之氣”作爲臻至“一”的終極境界。整條修煉之路是以陰盡陽全爲成仙條件。

不能說清楚何以太極能動，或者說“太極動而生陽”而不是“太極動而生陰”，我們不妨嘗試倒過來，用成仙說中作爲終結求仙之路的“陰盡陽全”這一點去思考。我們發現，順生之“太極動而生陽”與逆修之“陰盡陽全”，兩者不謀而合：陽氣，都分別是順生的起點及逆修之終點。

縱使老子學說中並沒有明顯的成仙理論，但老子把人道與天道直接連繫，道的超越性和神秘性，就很自然地黏附著人對生命問題的追求發生效應。基於道與一的玄秘性根由所在，不論是由本體論去尋找其意義，抑或透過宇宙論去推斷其道氣的真實型態，它仍然是深奧和難以觸摸的。誠然，“道可道非常道”成爲人類認知範圍不能踰越的鴻溝。人類對事物的理解和掌握，最多只能夠在“二”與“三”之間徘徊。道的真實性，只有從道本體的抽象型態去理解。神仙學說的神秘性，也在“道”與“一”之間與道本體型態

接合。老子的長生久視之道，是建基於本體論觀點，再結合辯證思想以自成一種別具特色的體系。“生而不有”之能有、“爲而不恃”之無所不爲、“以其不自生故能長生”等等，都是在玄性辯證邏輯底下完成的。道本體是凌駕一切表象的。因此，凡是表象世界的東西都只會在“二”的框架裡生死存歿，只有超離相對性，不生、不有、不爲，才得以生、得以有、得以爲。長生久視之道，在於“莫之其極”的境界；這個境界，不在於表象世界，也不是存有論所能表達的，因爲體道或達致長生久視之道，不是客觀的實有，而是須要主觀修行，在境界上呈現的一個觀念。牟宗三稱之爲“境界型態的形而上學”，這必須要透過實踐才能掌握道的真實性。[450]

老子所提出的“不爲而爲”、“不生而生”、“不有而有”的論說，是從“二”的概念引伸而來。自然界事物的發展，在玄性的運動規律之下才能顯出這個關係。即是說，如果沒有二的相對概念，現象界的有就無所謂有本體或無本體。縱使現象有其本源，稱之

[450] “境界型態”乃牟宗三語。他認爲道家的形而上學是“境界型態的形而上學”。見《中國哲學十九講》，頁 111。

爲"一"或"道"，我們僅能以逆行之路回復到本源，而未必是本體。恰好，我們身處的宇宙，本源與本體同是一個道；或者說，老子所講的道，恰好既是萬物的本源又是萬物的存在依據。這使我們追求自身的存在依據及吾身之所從出顯得容易得多。當我們回歸到自身的"一"，我們即回歸至吾身的本源。也因爲"一"就是道，所以我們也藉此而"得道"。同樣，當我們通過現象的有而直觀吾身，我們也可以直接體道。

老子從道法自然論道，表現出道之本體與道之本源。道之"先天地生"與及其"天地之始"的說法，是表現本源性的道。道之"生而不有"與及"以其不自生故能長生"的說法，就是說明道之本體意義。道教古籍講宇宙初生與未生，羅列玄、元、始三氣，雖以宇宙生成論方式說明道之型態，但最後仍是回歸於宗教型態的神，並有君臨天下之勢，表現其創造性和道德性。[451] 老子思想混融兩種辯說技巧，在表達道之本源之餘，更重要的，仍是那個只有從本體論方法才

[451] 譬如《雲笈七籤・卷二混元混洞開辟劫運部》："三氣爲天地之尊，九氣爲萬物之根，故三合成德，天地之根也。"見《雲笈七籤》，頁 7。

能掌握的道的本體。在老子的論說中，善攝生者之能夠“無死地”，是摒棄俗人“求生之厚”，不求生則不死，求生者卻不得其生。老子對生命的理解，是通過對現象生成到本源的理解，回歸至現象到本體的理解。這一種詮釋方法，不但爲道教許多方面創造生機，在內丹學的發展更直接提供了穩固的理論基礎。鍾呂內丹的理論架構也如此，它從宇宙論出發，把道置放在人的根源的位置上，稱之爲“元陽”，但人的存在依據需要靠心性工夫去體悟，從而得道。所謂“性命雙修”，即是從“性功”去印證自身生命的本體，從“命功”去逆返自身生命的本源。由本源轉折到本體，正正受到老子思想的影響。

由老子到鍾呂，經歷了一千多年文化思想的轉變。毫無疑問，鍾呂內丹之學受到老子思想的影響。不過，還須重申的一點是，在文化思想史的流變中，老子思想對各時代的思想都產生影響。影響著鍾呂丹道的，有些直接來自老子思想，例如其玄性思辨模式、致虛守靜工夫、精的概念、有無相生、本體論和宇宙論等。又因爲老子思想經過各時代思想的吸收和融和，影響

著鍾呂的，不全是原始的老子思想，而是經過相應調整、或結合了其他思想的“老子思想”，例如鍾呂解構天地氣液的升降時，除了引用來自老子的原始語句“萬物負陰而抱陽”之外，也應用漢易思想和天文曆法。關於這些論說，我們還可以說，老子思想仍間接影響著鍾呂丹道的。

3.2. 道德的根據

鍾呂丹道的道德觀源於老子思想。丹道的主題是性命雙修，而性命雙修又以生命爲介體。在生命觀言，道是構成生命的來源。在道德觀言，道德就是生命所呈現的道的本質和變化規律。道生萬物，道使萬物有其生命存在的模式。萬物有了存在模式，就有其存在意義。對於人來說，生命就是人的存在模式。有了生命，人才能表現其存在意義。自古以來，道家或道教都有把人的生命存在模式提到最高位置，《太平經》云“天地之性，萬二千物，人命最重”。[452] 對生命存在

[452] 見《太平經合校》頁 34。

模式的重視，很自然就對這個存在模式有期許：長命。所以，“三萬六千天地之間，壽名最善”。[453] 存在得愈久，其存在價值就有機會充份發揮，其存在意義就愈明確。[454] 沒有了生命，人就不能發揮其存在價值。所以，生命是人存在價值的載體。鍾呂丹道的大前提就是把生命這個存在模式予以肯定。從對生命的肯定出發，再回歸生命的本源處，尋求生命的價值。道教對生命的看法不是直接的，而是曲折的。道教性命之學是一門複雜而曲折的學問。修丹達道更加是一條玄奧而曲折的路。老子說“大患若身”[455] 有兩層意義。其一是我們明白到生命存在模式的重要，所以當我們失去了生命，是何其不安；老子提點出這個不安的原因：“吾所以有大患者爲吾有身”。[456] 另一是生命的意義無法圓成，是因爲我們太看重這個存在模式，解決的方法是：“及吾無身吾有何患”。[457] 生命的存在模式和存在意義往往互相衝突，但又互相依存。鍾呂丹道思想朝著這個方向表達形軀的重要與生命的意

453 同上註，頁 222。
454 時間可以提供修煉，最後與道合一。呂祖《敲爻歌》云：“只修性，不修命，此是修行第一病；只修祖性不修丹，萬劫陰靈難入聖。”即是說，存在意義必須靠軀體生命去實現。
455 見《老子》第 13 章。
456 同上註。
457 同上註。

義。鍾呂丹道就是道教的生命哲學。

從生命的存在模式看生命的存在意義，生命就是一個載體。生命作爲一個載體，所載的就是道。人作爲一個單一個體的存在，他是可以傳達道的普遍性和絕對性的。鍾呂認爲，生是一切價值的開始，而生命一開始便負載道的本質，生命呈現道的本質和變化規律，一切都循著大道的模式演化。鍾曰：

> 人之生，自父母交會而二氣相合，即精血爲胎胞；於太初之後而有太質，陰承陽生，氣隨胎化；三百日形圓，靈光入體，與母分離；自太素之後，已有升降，而長黃芽；五千日氣足，其數自滿八十一丈；方當十五，乃曰童男。[458]

鍾呂一開始就把人置放在宇宙生成的大爐鼎之中看待。大宇宙的演變和天地化生的玄機，就是每件個體事物生成的玄機。人的生命從父母二氣相合之後生成。所謂胎，就是精血，是父母二氣相合所成的形質。

---

[458] 見《鍾呂傳道集·論真仙第一》。

精血，簡而言之，即是精。[459] 老子講道之爲物，恍惚杳冥之中，“其中有精”，[460] 鍾呂明顯承接這個道化成物的生化玄機，把人的胎胞視作原初的精看待。這個精發生在順生的過程，一切由精衍生的個體生命都可稱作後天。另一方面，在逆修過程，精又被看成是返本還源的追求目標，屬先天，叫元精。從胎胞到成長的一段路，人的生命仿如宇宙初開，由玄、元、始三氣所化生。[461] 宇宙有元始天尊的化生，人就有胎胞的造成。胎胞由“陽”成陰，有“太初”、“太質”、“太素”等階段作出演化。“氣隨胎化”，精化成氣，有著傳統精氣唯物觀的痕跡。[462] 精氣爲人原初的始氣，是繼承《周易參同契》的講法：“乾坤剛柔，配合相包，陽稟陰受，雄雌相須，須以造化，精氣乃舒，坎離冠首，光耀垂敷。”[463] 再早更有“精氣爲物，游

[459] 精血即是精。只是父母二氣交合時，父精母血兩者合成型態孰內孰外，作爲定義生男生女。鍾曰：“父母之形交，父精先進，而母血後行，血包於精而爲女，女者內陽而外陰以象母，蓋以血在外也。若以母血先進，而父精後行，精包於血而爲男。男者內陰而外陽以象父，蓋以精在外也。”見《鍾呂傳道集・論鉛汞第十》。

[460] 老子的“精”字原本應作“情”字，但以精代情不改萬物始有的道的本質和屬性，前文已論，參看註 415。

[461] 玄、元、始三氣化生元始天尊，見於《雲笈七籤・卷二混元混洞開闢劫運部》。

[462] 源自《繫辭傳上》：“精氣爲物，游魂爲變”。以精氣論道在東漢甚爲明顯，如《太平經》：“本於陰陽之氣，氣轉爲精，精轉爲神”，《老子河上公章句》：“道養育萬物精氣，如母之養子”，《老子想爾注》：“所以精者，道之別氣也”等，均有出現，前文已論。

[463] 見《周易參同契》第 41 章。分章依據彭曉《周易參同契通廣義》。

魂爲變”，[464] 三百日即十月懷胎，胎圓氣足，靈光入體，形軀獨立於母體以外，一個新生命便即誕生。生命順生，“五千日氣足，方當十五，便是童男”。所謂童男，與前三百日合共十六載，《黃帝內經》云男子“二八腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子。”[465]

鍾呂對人生命的生成看成宇宙生成模式，宇宙從無到有，天地及萬物的出現，是經過不同型態的無形無質無象的演變結果。《靈寶畢法》在論說大道生成與運化方面下了一番工夫，目的是以大道論人身。它繼承了漢代有關宇宙生成的理論，其一是道教道書，另一是易緯。《乾鑿度》對形質世界的發生，自無形到有形，及無形之前的混沌境界已寫得非常清晰：有太易，太初，太始，太素四個階段，太易爲未見氣之前階段，太初、太始、太素爲氣始之後階段。《靈寶畢法》則有六個階段，稱太元、太始、太無、太虛、太空及太質。[466] 彭曉則以太易、太虛、太初爲未見兆萌階段，而太

[464] 見《繫辭傳上》。
[465] 見《黃帝內經・素問・上古天真論》。
[466] 《靈寶畢法・交媾龍虎第三》：“太元初判而有太始，太始之中而有太無，太無之中而有太虛，太虛之中而有太空，太空之中而有太質。太質者，天地清濁之質也。其質如卵而玄黃之色，

始、太素、太極爲混沌而始有形質階段。[467] 不論那是漢代易緯或其它道書所講的宇宙生成論，都從老子思想啓發而成。[468] 生命從道的化生而有，是老子“道生一，一生二，二生三，三生萬物”所講的順生程式，鍾呂也從此處做內丹理論的起點：

> 道本無問，問本無應。及乎真原一判，大樸已散。道生一，一生二，二生三。一爲體，二爲用，三爲造化。體用不出於陰陽，造化皆因於交媾。上中下列爲三才，天地人共得於一道。道生二氣，二氣生三才，三才生五行，五行生萬物。[469]

鍾呂丹道把道之生成方面直接用體用論說明。老子的道論其實隱含本體論及宇宙論的思想方法，這一點不再贅論。[470] 關乎鍾呂丹道的，是造化一義。鍾呂認爲造化皆因交媾，在人而言，人之生是“父母交會而二

乃太空之中一物而已。陽升到天，太極而生陰，以窈冥抱陽而下降；陰降到地，太極而生陽，以恍惚負陰而上升。一升一降，陰降陽升，與天地行道，而萬物生成也。”

[467] 彭曉“易者象也”注云“太易、太初之前，雖含虛至妙，則未見兆萌。太始、太素、太極之際，因有混成，乃混沌也。”見《参同契通真義》。

[468] 有關易緯及道書所講的宇宙生成，參看本論文第三章第 3.1.2 節“辯證思維的影響”末段。

[469] 見《鍾呂傳道集‧論大道第二》。

[470] 本論文第三章第 3.1.2 節“辯證思維的影響”開首已引張岱年認爲老子道論具本體論及宇宙論模式。

氣相合”而成。父母二氣交媾即陰陽交媾，因交媾而生，而成人。這個“生”字，在老子來說，當創生的生是不太適合的，較好的講法是呈現；[471] 但在鍾呂，此“生”字就有創生及造化之義。生命由大道而生，這一點要從宇宙論展開。可是，鍾呂開宗明義就說體用，一為體，二為用。一是甚麼呢？依原文去理解，一是“真原”，是未判的“一”，已判則為二，為三，為五，為萬物；一的後面是大樸已散。大樸已散是老子語，“樸散則為器”，道由樸散而成萬物。[472] 鍾呂認為“真元之道，皆一氣而生也”，[473] 故真原是本源一氣。《周易參同契》云：“人所稟軀，體本一無，元精雲佈，因氣托初。”[474] 又云“類如雞子，白黑相符。縱廣一寸，以為始初。四肢五臟，筋骨乃俱。彌歷十月，脫出其胞。骨弱可卷，肉滑若鉛。”[475] 從二氣交合生胎胞，胎精化氣，真原之元氣化生五臟六腑，人就如此成長順生。鍾呂丹道取《周易參同契》的生成論，難怪《周易參同契》是萬古丹經王。然而，體用

---

[471] 老子“道生一”的“生”不是上帝創生萬物的意思，前文已論。可參看第三章第 3.1.1 節“老子的道德觀”前部。

[472] 見《老子》第 28 章。

[473] 見《靈寶畢法・朝元第八》。

[474] 見《周易參同契》第 62 章。

[475] 同上註，第 64 章。

論又如何論生成呢？這裡有著曲折的論說。我們首先看看天地的生成：

> 大道既判而有形，因形而有數。天得乾道，以一爲體，輕清而在上，所用者，陽也；地得坤道，以二爲體，重濁而在下，所用者，陰也。陽升陰降，互相交合。乾坤作用，不失於道。[476]

其體爲一，則其用爲陽；其體爲二，則其用爲陰。一是乾、是天，二是坤、是地。陰陽可以升降，是用的表現，此用之本體是乾天與坤地。天地之所以有陰陽二氣升降，並且互相交合，就因爲有陰陽二氣所從出的乾與坤。再看下去：

> 天道以乾爲體，陽爲用，積氣在上；地道以坤爲體，陰爲用，積水在下。天之行道，以乾索於坤。一索之而爲長男，長男曰震；再索之而爲中男，中男曰坎；三索之而爲少男，少男曰艮。是此天交於地，以乾道索坤道，而生三陽。及乎地之行道，以坤索於乾。一索之而爲長女，

[476] 見《鍾呂傳道集・論天地第三》。

長女曰巽；再索之而爲中女，中女曰離；三索之而爲少女，少女曰兌。是此地交於天，以坤道索乾道，而生三陰。三陽交合於三陰而萬物生，三陰交合於三陽而萬物成。天地交合，本以乾坤相索，而運行於道。乾坤相索而生六氣，六氣交合而分五行，五行交合而生成萬物。[477]

乾爲體，其用爲陽；坤爲體，共用爲陰。乾索坤及坤索乾以後出現三陰三陽，三陰三陽交合而生成萬物。這一段描述陰陽交合而生成萬物與以下一段很相似，但後者更講到老子“負陰而抱陽”的大道運化玄機：

大道無形，視聽不可以見聞；大道無名，度數不可以籌算。資道生形，因形立名，名之大者天地也。天得乾道，而積氣以覆於下，地得坤道，而托質以載於上。覆載之間，上下相去八萬四千里，氣質不能相交。天以乾索坤而還於地中，其陽負陰而上升；地以坤索乾而還於天中，其陰抱陽而下降。一升一降運於道，

[477] 同上註。

所以天地長久。[478]

"負陰而抱陽"是出自老子的，《靈寶畢法》把陰陽二氣升降的運動巧妙地與負陰和抱陽的觀念連在一起，解釋天地運化不息的原理是精彩而細膩的。從以上幾段文字看，大道從無形無名開出二氣而生天地萬物；人從二氣開出胎胞而成人。鍾呂丹道要說明的是大小宇宙同一，人的生命模式，是道的呈現。道家把天地造化的現象看成是一個自然。一切自然都具運動性，而自然本身就是一個運動的觀念——自己在不斷運動，不斷變化，不斷去自我實現。這個講法是老子的"道法自然"。[479] 王弼講"於自然無所違"，[480] 是說萬物在變化或運動過程中，並沒有任何外力参與；整句意思是：道要自我實現，自我實現是其目的。這個目的，當然也是道自身。自然運動本身就是道，變化是運動的必然性。《周易參同契》至鍾呂，道教徒都拿著"元氣"來展示道的本性和本體。本性是自然的運動及其變化規律。本體表現其化生萬物的能力，所

[478] 見《靈寶畢法・匹配陰陽第一》。
[479] 見《老子》第25章。
[480] 見《老子》第25章，王弼注云："法自然者，在方而法方，在圓而法圓，於自然無所違也。"

化生者又含藏這個作爲其本質的本體。《靈寶畢法》在提出道之體用時，以一爲體，二爲用；以乾坤爲體，陰陽爲用。混沌之氣二分，二分是自然運動，合於道在現象界呈現的模式；因爲，道要自我實現。除了二的出現是必然及自然之外，道還要繼續呈現下去，實現自己，故有三，有萬物。在有與未有之間，這個呈現模式就畧有不同了，就要用體用去理解。這裡以乾坤爲體，代替了杳冥恍惚那抽象模糊的道體。[481]《周易參同契》承著漢易緯的發展，首章首句便明言“乾坤者易之門戶”，並以此配合精氣論人之生成，謂“乾坤剛柔，配合相包，陽稟陰受，雄雌相須，須以造化，精氣乃舒”。《靈寶畢法》把乾坤陰陽作爲體用模式講化生之理更加徹底。乾坤兩卦雖則是道體的別稱，但這裡內含兩個功能。一是卦爻的象徵性提供陰陽互換的具象思考，比混沌的描述好得多。另一是，“乾”字又指日之光氣上出，具“尙陽”觀念；[482] 乾坤二卦，又蘊含了天地之大德，[483] 有“乾道變化，各正性命”[484]

---

[481] 因爲老子說“道之爲物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物”，道的無法形容與描述，造成模糊概念。當然老子企圖把道的本質模糊化，切合“玄”的表述，但在道教徒修煉上的指引也同時表現得不清晰。

[482] 《說文》：“日始出光乾乾也。”

[483] 《繫辭傳下》：“天地之大德曰生。”

及"坤厚載物，德合無疆"的內容，[485] 這正正是鍾呂內丹必須同時陳述的一個道德概念。

若以體用說明二氣化生萬物，則其用爲動，二氣動則相交合，並進入道的自然運動狀態。運動中的陰陽二氣又存在著相反相成的運動性質。道要在現象界不斷呈現又於自然而無所違的話，所有萬事萬物的演變也必然有著陰與陽兩個屬性。按此，陰中有陽及陽中有陰便是不須言辨而固有於萬物的道性。也因爲這種道性，乾與坤才可以互相索取；也因爲這種道性，新的事物才不斷地和合化生。既索則動，動是道的本然運動，也有著自我實現的運動規律。道在現象界的呈現模式不能不動，動才能顯道。相對於顯，必然有隱，也因此而有靜。道在隱顯之間不斷地實現自己，完成道在現象界造化的任務。

道衍生萬物的形式是道化萬物。在人身，陰陽二氣在體內的交合，也在同一機理下完成。乾坤之於天地，相當於人體之心腎，鍾呂丹道亦以此兩概念實質地比

---

[484] 見《乾・象》。
[485] 見《坤・象》。

喻人身中的小宇宙：心比天而腎比地，心液比陰而腎氣比陽。陰非抽象而為具體之心液。《靈寶畢法》云：

> 道生萬物，天地乃物中之大者，人為物中之靈者。別求於道，人同天地。以心比天，以腎比地，肝為陽位，肺為陰位，心腎相去八寸四分，其天地覆載之間比也。氣比陽而液比陰。[486]

人的度數恰如天地。心腎之間相去八寸四分，這與天地相去八萬四千里成一比數。心腎之間的氣液運動，也就等同天地間之氣候變化。肝為陽，屬木；肺為陰，屬金，是人身中分列左右的陰陽，以卯酉代春秋。心為陽，屬火；腎為陰，屬水，是人身中置於上下的陰陽，以子午代冬夏。如是者，人身中便奠定子午卯酉各區的心腎肺肝，中間戊己土作脾胃，五臟配五行的坐標得以完成；春夏秋冬四時變化中的氣液運動，便成為五臟氣液變化的依據。

> 子午之時，比夏至、冬至之節；卯酉之時，比春分、秋分之節。以一日比一年，以一日用八

[486] 見《靈寶畢法・匹配陰陽第一》。

卦，時比八節。子時腎中氣生，卯時氣到肝，肝爲陽，其氣旺，陽升以入陽位，其春分之比也；午時氣到心，積氣生液，夏至陽升到天而陰生之比也；午時心中液生，酉時液到肺，肺爲陰，其液盛，陰降以入陰位，其秋分之比也；子時液到腎，積液生氣，冬至陰降到地而陽生之比也。周而復始，運行不已，日月循環、無損無虧，自可延年。[487]

這是四時變化中陰陽互變的運動。這個運動源自日月的循環不息，而日月的盈虧又具永恒性的，故陰陽在天地間的運動是不已的。如果人體中的氣液也無任何干擾而恒久的變換轉化，或說“於自然無所違”的話，人身之小天地也就可以周而復始，循環不殆，與天地長久。問題在於人亦同時稟賦了七情六慾，後天氣質之性加上後天生命的勞損，人的氣液必然受到虧損破壞。人身中，小天地之氣液運動自然就不能如天地的陰陽有著運行不已的道性，而虧損愈多，則離道愈遠，壽元亦愈減。惟有後天的修煉，才能使這個氣

---

487 同上註。

液運動回復最持久的狀態，甚或採補還丹，煉成大藥，與天地長久。故鍾曰："中年者修持，先補益完備，次下手進功，始也返老還童，後即入聖超凡也。"[488]

但與此同時，鍾呂丹道在鍛煉陰陽二氣的理論中，並無煉陰之工夫。鍾呂強調"奉道之士，修陽而不修陰，煉己而不煉物"，[489] 得陽則生，從陰則死，這是鍾呂思想的核心課題。身體由"元陽"受生，形存體長，都是陰由氣化的結果。最初的陰是胞胎形質，"寄質在母純陰之中，陰中生陰，因形造形，胎完氣足，堂堂六尺之軀，皆屬陰也，所有者一點元陽而已"，[490] 元陽才是要珍惜、要修煉的。以二氣言陰，所謂陰，只是陽氣之式微。鍾呂教人每天選擇適當時間來煉陽，目的是避免體內"僅有的一點的元陽"隨外氣變化而被"盜"。[491] 有云"當其氣旺之時，日用卯卦，而於氣也，多入少出，强留在腹"，[492] 卯卦是煉陽氣之最佳時刻，是陽升之時，遂應捕捉正時以長陽氣。

---

488 見《鍾呂傳道集・論四時第五》。
489 見《鍾呂傳道集・論煉形第十四》。
490 同上註。
491 由於內氣與外氣互相影響，人通過呼吸外氣可以強化體內有形之氣，從而"採藥"以成真炁。同樣，天地之氣也在奪取萬物之氣，人因此而不斷在耗損其年壽。"盜"一字出自《陰符經》，云："天地萬物之盜；萬物，人之盜；人，萬物之盜。"
492 見《靈寶畢法・匹配陰陽第一》。

另外亦有“日出當用艮卦之時，以養元氣”及“日入當用乾卦之時，以聚元氣”的工夫。[493]“養元氣”及“聚元氣”之說，旨在調養陽氣而非陰氣。不論是外間大宇宙晨曦陽升之時的艮卦，或晚上陽退之時的乾卦，都純粹是煉陽工夫的時刻。

鍾呂丹道的理論以元氣爲起始，以純陽之氣爲終點。元氣，在鍾呂來說亦即元陽，人之生因賦以元陽而有生命，人之死也因元陽喪失而身亡。《鍾呂傳道集》云“若耗散真氣，而走失元陽，元陽盡，純陰成，元神離體，乃曰死矣”，[494]又云“夫不肯修持，恣情縱意，散失元陽，耗損真炁，年高憔悴，則曰老矣，老爲年病”，[495]元陽是生命的本源，是人稟賦在生命之中最原始、最基礎的生命能量。唐以前稱元氣，鍾呂以“陽”代“氣”，是一個新的理論體系。

鍾呂重視煉陽，又提倡性命雙修，可見道德問題將是其命功修煉不可不涉及的重要課題。陽氣是一個雙對詞中其中一個，有陽即有陰爲對。鍾呂爲何不煉陰？

---

[493] 見《靈寶畢法・聚散水火第二》。
[494] 見《鍾呂傳道集・論水火第七》。
[495] 見《鍾呂傳道集・論丹藥第九》。

或者內丹爲何崇陽抑陰？又或者道教尊陽而卑陰，高道往往以“陽”稱號？[496] 這些問題看似平常，卻蘊藏深遠的文化背景。“陽”是宇宙萬物的源頭，也是個體生命的源頭。當呂洞賓問鍾離權生死事大，甚麼是不死不病之理時，鍾曰：“人生欲免輪迴，不入於異類軀殼，常使其身無病老死苦，頂天立地，負陰抱陽而爲人也。爲人勿使爲鬼，人中修取仙，仙中升取天”，[497] 短短數句，可以反映做人的方向。人要修其生命，不讓軀體有病痛之苦，這工夫在鍾呂來說是“人仙”工夫：即能盡天年、健康快樂的人。對生命有了交代，進而人中修取仙，仙中修取天，天者天仙也。人仙與天仙的修行，是相對鬼而言。鬼即鬼仙，修陰神可爲鬼。[498] 人仙是一個“五行之氣，互交互合，形質且固，八邪之疫，不能爲害，多安少病”的人，言下之意，那是陰陽和合的人，故曰“負陰抱陽而爲人也”。病不能侵，邪莫之能勝，所以說“頂天立地”無所傷。傳統儒道兩家均認爲天地有“正氣”，如“天

[496] 歷代高道都以“陽”名號，例如鍾離權是“正陽”，呂洞賓爲“純陽”，王嚞爲“重陽”，張伯端爲“紫陽”等。

[497] 見《鍾呂傳道集・論真仙第一》。

[498] 鍾呂內丹所煉爲陽神，煉陽不煉陰，並說“定中出陰神，乃清靈之鬼，非純陽之仙。以其一志陰靈不散，故曰鬼仙。雖曰仙，其實鬼也。”同上註。

地之大德曰生”、[499]“浩然和平，以氣爲淵”、[500]“吾養浩然之氣”、[501]“天下太平，正以明德”、[502]“正形攝德，天仁地義”[503]等等。這些說話都有著同一個理念，是天地間的生化中，在天道實現自我的同時，也表現了德性。天覆地載，實是一種“施其德而養之”的道體顯現，[504]就如老子所言“道生之，德畜之”。人處於宇宙之中，也感受到生生之德的惠賜，只要處正執中，便可以與天地同德。鍾呂神仙學說，不再是獨立於萬物之外的神仙形格，不是遠離塵世病苦而獨享逍遙的神人仙子，而是神仙種子深藏於每一個人之中，人與大道同根同源、同出一轍的元陽所播生。鍾呂的元陽，是人身本有，不須外求，且與天地之氣同，故曰“天地之道一，得之惟人也”。[505]“道生萬物，天地乃物中之大者，人爲物中之靈者”，[506]說明了人是萬物中最能掌握天地間之道，而且，“萬物之中，最靈最貴者

---

[499] 見《繫辭傳下》。
[500] 見《管子・內業》。
[501] 見《孟子・公孫丑》。
[502] 見《黃帝四經・經法・六分》。
[503] 見《管子・內業》。
[504] 《文子・上德》：“天覆萬物，施其德而養之。”李定生、徐慧君校注《文子要詮》（上海：復旦大學出版社，1988），頁 127。
[505] 見《靈寶畢法・匹配陰陽第一》。
[506] 見《靈寶畢法・聚散水火第二》。

人也”。[507]又云“全命保生，以合於道”，[508]是人仙的講法；天地之正氣，畜之於人，可令人長生盡年。再藉天地之正氣，存養身中之元陽，取法於天地，人便可長生不死。若論生命，人與天地之間，是氣與氣之關係：天地可盜人之氣，人亦可盜天地之氣。人的一呼一吸，盜與取便隱於其中。一呼一吸爲一息，晝夜之間，人就有一萬三千五百息，合周天之數。[509]一萬三千五百呼的氣，是自己元氣。相反亦然，“所吸者，天地之正氣，自外而入。”[510]元氣隨呼而出，是可以促使體內臟腑之氣和體表之氣脈通暢。[511]若修煉得法，則“根源牢固，元氣不損，呼吸之間，可以奪天地之正氣，以氣煉氣，散滿四大”。[512]由此可見，鍾呂認爲天地間所運行的氣是正氣，與人身元氣同質，而人之元氣又可稱爲“陽氣”、“元陽”、“元陽之氣”，或鍾呂丹道獨有的命名：“正陽之氣”。[513]

---

[507] 見《鍾呂傳道集・論大道第二》。
[508] 同上註。
[509] 一般以三百六十爲一周，叫周天。年以三百六十日爲一歲，劫以三百六十年爲一浩劫。
[510] 見《鍾呂傳道集・論煉形第十四》。
[511] 同上註，鍾曰：“元氣隨呼而出，既出也榮衛皆通。”
[512] 同上註。
[513] “正陽之氣”即心液中之無形之陽氣，是相對於腎氣中有無形之液稱“真一之水”而言。鍾曰：“肝屬陽，以絕腎之餘陰，是以知氣過肝時，即爲純陽，純陽氣中包藏真一之水，恍惚無形，名曰陽龍。肺屬陰，以絕心之餘陽，是知液到肺時，即爲純陰，純陰液中，負載正陽之氣，

正陽之氣應當是“龍虎交媾”[514]之後形成。簡單講，就是當人氣足之時，入定之中有氤氳之氣感泛現，自覺津液增加；此時吞津咽氣，導引至下丹田，便有無形的“真炁”化生。這個真炁就叫正陽之氣。天地之氣爲正氣，也是天地陰陽二氣相交的結果。天地造化是向前順生的，故天地之正氣又是和氣，相當於老子所謂“冲氣以爲和”的和氣，[515]又相當於荀子的“萬物得其和以生，得其養以成”的和氣。[516]如果把造化逆返，天地二氣的所生者是混沌一氣，那就是元氣，或叫元陽，是化生萬物的道體。在人而言，順生者，是元陽一氣自母體中成形而爲胎胞，即是氣化成陰質，開始遠離道體。元陽是順生化形，而形復化形，再加上濫情縱慾，元陽便不斷的損耗。人若再不知修煉，便出現鍾呂所說的“走失元陽，耗散真氣，氣弱則病老死絕矣”。[517]若把人身之造化逆返，以心比天而腎比地，水火交合，並在心液中採得“正陽之氣”，

杳冥不見，名曰陰虎。”見《鍾呂傳道集・論龍虎第八》。

[514]《真訣》曰：“腎中生氣，氣中有真水；心中生液，液中有真氣。真水真氣，乃真龍真虎也。…以真氣戀液，真水戀氣，液與真水，本自相合，故液中有真氣，氣中有真水。互相交合，相依而下，名曰交媾龍虎。”見《靈寶畢法・交媾龍虎第三》。

[515] 見《老子》第 42 章。

[516] 見《荀子・天論》。

[517] 見《鍾呂傳道集・論真仙第一》。

那麼，這個正陽之氣就相當於母胎時賴以造化生命的元陽。故從逆煉所得的，也是同一元陽而已。只是，人在生命歷程中，不斷耗損，青壯年元陽早已喪失大半。這是未盡天年而短壽的主要原因。[518] 得法修煉而採得之元陽，只是缺中求補，當然不能與原初嬰孩所持有的元陽相比。無論如何，鍾呂丹道有補元氣之法。[519] 補其虧損之後，再進一步燒煉增添，直至陰盡陽純。以上是順逆之間大道演化之玄機。順則以氣化形，逆則以形煉氣，這是鍾呂丹道由大道之生化原理捕捉到的逆取修煉工夫。這種相向觀，源出自老子的"有無相生"；然而，有類似學說的，是唐末譚峭的"虛化論"。他說"道之委也，虛化神，神化氣，氣化形，形生而萬物所以塞也"，就是順生之道；"道之用也，形化氣，氣化神，神化虛，虛明而萬物所以通也"，便是逆返之路。[520] 順逆相兼相通之所以可能，全賴老子論道中所提唱的"玄"性。沒有道之玄性，就不會有"有無相生"的現象，亦不能存在逆修成仙的神仙

---

[518] 鍾曰："夫不肯修持，恣情縱意，散失元陽，耗損真炁，年高憔悴，則曰老矣，老爲年病。""年病"指年壽減短。見《鍾呂傳道集・論丹藥第九》。

[519] 《道要》云："或以晚年奉道，根元不固，自度虛損，氣不足之後，十年之損，一年用功補之，名曰採補還丹。補之足數，止行此法，名曰水火既濟，可以延年益壽，乃曰人仙，功驗不可備紀。"見《靈寶畢法・交媾龍虎第三》。

[520] 見譚峭：《化書》。

學說或內丹修煉中與道合一的終極境界。[521]

元陽主宰著生命的順行。它會以氣化形開始，進而墮入形又生形的物化現象。[522] 道在現象界不斷自我實現是必然和自然的，但萬物不能自我逆轉，不能返本還源。人卻可以。鍾呂多次強調人爲萬物中之最靈最貴者。人在“天地人三才共得一道”的優越條件下演化其生命：從三才演化五行，再從五行演化成作爲物之人。人享有最正最靈的元陽，此可下通物性，亦可上通道體，從而與天地長久，與道合一。[523] 人的逆轉可能性就基於一點元陽。它是鍾呂丹道的心臟。

人是否真能如天地一樣長久呢？呂洞賓問：“天地之機，陰陽升降，正與人之行持無二等。若日月之出沒，往來交合躔度，於人可得比乎？”鍾離權答：

> 天地之機，在於陰陽之升降，一升一降，太極相生，相生相成，周而復始，不失於道，而得長久。修持之士，若取法於天地，自可長生而

---

[521] 關於老子論玄與逆修工夫的可行，本章 3.1.2 節“辯證思維的影響”已論。
[522]《真訣》曰：“天地之道一，得之惟人也。受形於父母，形中生形，去道愈遠。”見《靈寶畢法・匹配陰陽第一》。
[523] 見《鍾呂傳道集・論大道第二》。

不死，若比日月之躔度，往來交合，止於月受日魂，以陽變陰。陰盡陽純，月華瑩淨。消除暗魄，如日之光輝，照耀於下土。當此時，如人之修煉，以氣成神脫質升仙，煉就純陽之體也。[524]

對於鍾呂來說，人經過修煉，當然可以比之於日月。"月受日魂，以陽變陰"者，魂是陽，魄是陰，月本屬陰而稱魄，受日之光照以成月之光。月華瑩淨，暗魄盡除，即以陽變陰；人亦可變換陰陽，以氣成神，氣者陽氣也，煉至陰盡陽純。元陽在身中，由腎藏之，一般人以此爲"先天炁"。[525] 這個先天之元陽，即是腎精或腎氣，由精化氣。精有元陽，叫做鉛，呂曰："鉛在腎中，而生元陽之氣，氣中有真一之水，視之不可見也。"[526] 所謂"真一之水"即是腎氣中之無形之水。[527] 這個無形之水因水戀心液的關係，會上行與心液相交。心液中又有無形之氣稱"正陽之氣"。此由

---

524 見《鍾呂傳道集・論日月第四》。
525 "先天炁"指元氣，即造成生命之原初祖炁。炁，取元氣無形無質義。《太平經》云"天道乃有自然之炁，乃有消息之炁。凡在胞中，且而得炁者，是天道自然之炁也；及其已生，噓吸陰陽而炁者，是消息之炁也。人而守道力學，僅自然之炁者生也，守消息之炁者死矣。"見《太平經合校》頁 700。
526 見《鍾呂傳道集・論鉛汞第十》。
527 "真一之水"，参看註 513。

鉛得汞，所得者即爲正陽之氣。所以，在交合中，腎氣用來實現正陽之氣，曰“鉛以得汞，汞有正陽之氣，以正陽之氣，燒煉於鉛，鉛生氣盛，而發舉於真一之水，可以上升”，[528] 正陽之氣才是整個修煉的成果。身中有元陽，亦可通過修煉而得正陽之氣。可以看到，順生以陽化成，逆煉亦以陽返本。前後均言“陽”。陽，對於鍾呂丹道的理論來說，是核心所在也。

鍾呂丹道在煉陽的根本理論中，間接地表達了一個傳統的道德觀念。這個觀念源出老子“道生之、德蓄之”；道在“生”中就顯示了道德，宇宙萬物在生成過程中就含藏道與德。“生”本身就代表“陽”，“人的生相應於天，死相應於地”的觀念很早就有。[529] 鍾呂丹道繼承了這個道統，在生命的造化當中，要“生命”賴以維生的“元陽”或“正陽之氣”，連帶著造命的成就，樹立天道所呈示的道與德。《鍾呂傳道集》論大道說：“道生二氣，二氣生三才，三才生五行，五行生萬物，萬物之中，最靈最貴者人也。”[530] 從道

---

[528] 見《鍾呂傳道集‧論鉛汞第十》。
[529] 例如《太平經》有“人生，象天屬天也；人死，象地屬地也。”又云：“生人，陽也；死人陰也。”見《太平經合校》頁 49。
[530] 見《鍾呂傳道集‧論大道第二》。

至萬物和人的出現，鍾呂用了二氣、三才、五行的觀念。內丹講人的性命，人當屬最靈最貴的了；而且，萬物從天道稟賦的三才五行中，人是相對地有著最好的稟賦天資。又曰“惟人也窮萬物之理，盡一己之性，窮理盡性，以至於命，全命保生，以合於道，當與天地齊其堅固，而同得長久。”[531] 這個講法令人想起北宋開理學先河的周敦頤《太極圖說》。兩者觀點非常接近，尤其是從理入道，箇中貫串“性”、“命”、“生”之間的微妙關係。《太極圖說》對大道生成二氣的歷程是：“無極而太極。太極動而生陽，動極而靜，靜而生陰，靜極復動，一動一靜，互爲其根；分陰分陽兩儀立焉。”[532] 周敦頤不同於鍾呂者，是鍾呂用三才五行爲萬物生化基礎，周敦頤則用二五之精，根據陳鼓應分析，三才說是黃老之學表達天地人一體觀的特色，後由《易傳》繼承。[533] 三才說是天道與人道合一，把自然現象及其規律的觀察推之於人事，包括日月星辰運行、四時變化、萬物盛衰等。這些資料，都可以在鍾呂著作中看到。例如鍾呂有論四時氣液的變化、

[531] 同上註。
[532] 若根據《宋史・周敦頤傳》則寫作“自無極而爲太極”。此爲朱熹版本。
[533] 見陳鼓應：〈先秦道家易學發微〉，載入《道家文化研究》第 11 輯，頁 23。

五行與臟腑之氣如何和合成大藥，可見鍾呂丹道思想秉承黃老道學、結合人體小宇宙的生化模式應用出來。[534] 整個元陽發展程式是一、二、三、四、五，比《太極圖說》細膩得多。[535] 要注意的是，“太極動而生陽”一句，太極是道在混沌未分的稱號，由未形到有的始萌，最原初的動作是“陽”的動。這裡顯示了大道創生的機微動處，我們可以把它說成是“幾者動之微”，[536] 甚至滲入人的心靈對待：“知幾其神乎”、[537]“寂然不動，感而遂通”，[538] 或者如周敦頤說“寂然不動者，誠也。感而遂通者，神也。動而未形，有無之間者，幾也”、[539]“誠無爲，幾善惡”，[540] 甚至引用老子講“觀其徵”[541] 就是“知幾”的那一刻等等。初萌在事物演化中出現的現象，也同樣在宇宙生化之中出現。[542] 箇中除了“陽動”之外，值得留意的，是周敦頤在《通書》提到的“誠”，和以“誠”對待事物

---

[534] 《鍾呂傳道集》中有專論：《論天地》、《論日月》、《論四時》、《論五行》各篇。
[535] 《鍾呂傳道集》以一爲元陽、二爲陰陽、三爲三才、四爲四時、五爲五行，比之於《太極圖說》只用無極、太極、陰陽二氣、五行來論宇宙生成，前者顯得豐富得多。
[536] 見《繫辭傳下》。
[537] 同上註。
[538] 同上註。
[539] 見周敦頤《通書·聖第四》。
[540] 見周敦頤《通書·誠幾德第三》。
[541] 《老子》第一章：“常無欲以觀其妙，常有欲以觀其徼。”
[542] 關於老子、周敦頤和《繫辭傳》所引，及幾微動處的討論，參看本論文第三章第 3.1.2 節“辯證思維的影響”前半部份。

初萌所發生的“幾善惡”功能。“誠無爲”是無限心境，作爲主體則可以觀照萬事萬物的化生，並能夠判斷或反映出事物變化的軌迹是否偏離。老子的“妙”、“徼”的分別，是事物在動靜之間的分別。周敦頤的“誠”、“幾”也同樣有這個訊息。不過，周敦頤對宇宙萬物的生化，有著善惡的觀念；當然，這個生化屬於大德。他認爲“天以陽生萬物，以陰成萬物。生，仁也；成，義也”，[543] 天地生成萬物本身就有道德的賦與。又曰“動而正曰道，用而和曰德”，[544] 意謂凡動而正、合於自然的變化者都有道與德。最重要的，是人也本有道德於其中，曰“人而至難得者，道德有於身而已矣”。[545] 周敦頤把自然的生化看成是天道在現象界呈現的道德行爲，這一點由宇宙“陽動”開始就有了。陽主動，假若其運動不離於自然正軌，那陽動就呈現道德性了。周敦頤名之爲仁與義：生即仁，成即義。人要做到“中正仁義”便合於天道以降的道和德，便可立“人極”，實現天道欲賦予人倫的“仁”和“義”了。從元陽到陰陽，二氣構成生

---

[543] 見《通書・順化第十一》。
[544] 見《通書・愼動第五》。
[545] 見《通書・師友上第二十四》。

生息息的變化，大德落實於萬事萬物中，便是《繫辭傳》云“一陰一陽之謂道，繼之者善也，成之者性也”。鍾呂論大道，同樣有這個思想：

> 大道無形，因彼之所得而為形；大道無名，因彼之所有而為名。天地得之，而曰乾道坤道；日月得之，而曰陰道陽道。人得之朝廷，則曰君臣之道；閨門則曰夫婦之道；鄉黨則曰長幼之道；庠序則曰朋友之道；室家則曰父子之道。是見於外者，莫不有道也。[546]

所謂“乾道坤道”、“陰道陽道”、“君臣之道”、“夫婦之道”、“夫婦之道”、“長幼之道”、“朋友之道”、“父子之道”等等，都同出一轍：天道。天道由無形無名化生萬事萬物，而萬事萬物也稟賦著道與德。周敦頤把這個思想寫為“立天之道曰陰與陽，立地之道曰柔與剛，立人之道曰仁與義”。[547] 周敦頤的《太極圖說》和“太極圖”取之於陳摶“無極圖”及其逆修理念。陳摶後於鍾離權，其內丹思想與

546 見《鍾呂傳道集・論天地第三》。
547 見《太極圖說》。周敦頤借〈說卦〉之言論說其道德之源頭。

鍾呂大同小異。周敦頤的宇宙論取自內丹系統，均有迹可尋。[548] 然而，鍾呂丹道承繼道家宇宙觀思想，不獨爲道家道教內部有所發微，對整個中國傳統文化作出深遠的影響也是事實；《太極圖說》把理、性、命、生、道諸思想和觀念整合，繼而開拓儒家道統，把生命與道德之可能性作一個“原始反終”的根源性詮釋。“太極動而生陽”的“陽動”觀念，不但爲儒家作出“立人之道曰仁與義”的結論，[549] 更爲我們提供內丹思想對“陽”概念的反思機會。鍾呂丹道以“元陽”爲生命之源，《太極圖說》亦追隨此論，萬物之始全賴此“陽動”方可成就。“惟人也，得其秀而最靈，形既生矣，神發知矣，五性感動而善惡分，萬事出矣”，當中所謂最秀最靈者，以至形生而後發之爲神，所指的也不過是連著“陽神”而說的元陽一事而已。

總的來說，鍾呂丹道的道德根源於宇宙生成論，道以元陽化生萬物，人得之最靈最貴者。人的生命從一點元陽開始，氣化成形。元陽在生命的演化也同時呈

---

[548] 周敦頤的宇宙論取自內丹系統，均有迹可尋，只是儒家學者不太接受這個講法。李養正在其〈《太極圖》、《無極圖》、《太極先天圖》蘊義及源流考辨〉認爲陸九淵、黃宗炎、朱彝尊爲了維護儒家尊嚴，千方百計要擺脫周敦頤開創的道學吸取了道家“無極”之旨的說法。見於李養正：《道教經史論稿》(北京：華夏出版社，1995)，頁 419-20。

[549] 見《易經》，〈說卦〉。

現道與德。元陽的旺衰，將成就出不同程度及不同性質的生命。法有三乘，仙有五等，人追求陽氣之終極可爲天仙，棄陽求陰則變成鬼。陽氣，作爲陰陽相對概念之一，正是內丹修煉的開始和終結。命功如此，性功也不能離此而自成體系，因爲作爲人的道性也是陽氣。鍾呂丹道最後代表著天仙道性的“正陽之氣”，與“元陽”同出而異名。從生即道的觀念引伸下去，作爲生命之本源，不但爲鍾呂丹道所大力提唱，更遠自《太平經》、《老子想爾注》等道書所重視，這一點實其來有自。考其流源，再觀乎老子之學，以及稷下道家如《管子》、東漢的道書等等，我們似乎可以掌握到丹道文化中，尤其匯聚成爲一大系統的鍾呂丹道，確實把“陽氣”概念，貫通道與生兩者，具體地把握道之於生所呈示之德性；即是說，鍾呂丹道的“陽氣”，已肩負著傳統道家在天道自然上所論說的道德觀，性即道而命即德，均由元陽之氣展開。人作爲小宇宙生命，即含藏大宇宙以道顯德的特性。人身中便存在著道的造化模式：命的形質性呈現，本身即具德性基礎。丹道秉承著“天地之大德曰生”的德性主

體，如《太清真經》說：“一切含氣莫不貴生，生為天地之大德，德莫過於長生。”[550]

3.3. 內丹的終極意義

神仙最高境界是甚麼？道教神仙觀念的演變發展到唐代，已出現了神仙體系和譜系。鍾呂丹道的五等仙分別法，是由前代發展而成的。道教是多神宗教，它從中國古代原始宗教開始，經過多方面的融通和吸收，結合傳統中國文化和民間方士方術形成。神仙等級的分別法也在道教形成的漫長歲月中逐漸形成。

神仙等位的出現是由人賦與的。神仙本身是否有著高低善惡之分，似乎在理性邏輯上說不過去。神仙本身代表著無限生命的呈示，又象徵著無形無迹、且無法描述的一種體道境界。這種超言絕象的境界與言語之下描述的神仙有著根本上的不同。不過，神仙等級既已出現，這個分別機制固然具有特殊意義，最少在認識神仙的性質與型態時，有一定程度的判別基準，

[550] 《太平御覽》卷668引，見《太平御覽》（中華書局影印本，1960）冊3，頁2980。

也提供我們修身行善的參考指南。更重要的是，通過神仙等級制演變的了解，尤其是對作爲終極境界的天仙的安排，我們得以明白該時代神仙觀念的趣向。

唐代道教興盛，唐代皇帝積極扶植道教是重要原因之一。要討論神仙架構，老子這個角色當然少不了。老子在道教最早被奉爲神。[551] 這個神觀念一直影響著每一個時代道教信仰的發展，也象徵著道教的終極意義和神仙的道德觀。《老子想爾注》稱"一者，道也"[552]，"一散形爲氣，聚形爲太上老君"。[553] 唐皇朝是李氏家族的天下，老子李耳先後被加號爲"太上玄元皇帝"、"大聖祖高上大道金闕玄元天皇大帝"。唐代尹文操把老子尊爲道的化身："老子者，即道之身也，迹有內外不同，由能應之身或異也"，其內者是："至一者妙而無質也；真一者淳粹湛然也；玄一者通靈不滯也；皇一者光明無上也；元一者萬道之長也；帝一者百神之聖尊也；太一者長生之大主也；天一者司陰

[551] 最早奉老子爲神的，有東漢明、章帝之際（58-88）益州太守王阜作的《老子聖母碑》，桓帝延熹八年（165）陳相邊韶作的《老子銘》等。
[552] 《老子想爾注》"載營魄抱一能無離"注。饒宗頤：《老子想爾注校證》（上海：上海古籍出版社，1991），頁 12。
[553] 同上註。

之真宰也；正一者盟威之法王也”。[554] 這是把老子的能力無限延伸。老子的神通能力可統領一切神靈。杜光庭對老子的尊崇也有類似的描述：“在天爲萬天之主，在聖爲萬聖之君，在仙爲萬仙之總，在真爲萬真之先，在星爲天皇大帝，在教爲太上老君”，又“主領天上天下，地上地下，萬億天界，有情無情，有識無識，有形無形，皆太上老君所制御也”，[555] 尹文操以“一”神化老子，杜光庭以“萬仙之總”神化老子，都在“萬物得一以生”的基礎上延伸出來的思想。他們爲老子塑造成至高無上的神，爲道教信仰建立作爲終極追求的神仙。

神仙的等級思想，其實很早就有。莊子期望人能夠成爲“至人”、“神人”、“聖人”。[556] 莊子認爲人通過自我實現，可以提升自己，進入更好的境界。雖然他不是用神仙的角度去提出論說，但這個講法已表達了人能夠從有限的框框逐步無限延伸。可以說，這就是神仙等級制的思維模式。[557]《太平經》循著這個

[554] 見尹文操《太上混元老子史略》引。
[555] 見杜光庭《道德真經廣聖義》。
[556]《莊子·逍遙遊》："至人無己，神人無功，聖人無名。"
[557] 莊子當然與後期的神仙等級觀念有所不同。莊子的神人仙子，是一種對現實有限性的超越，

思維模式發展出一個階梯，人可以藉此拾級而上。這個就是最早的神仙譜系：“一爲神人，二爲真人，三爲仙人，四爲道人，五爲聖人，六爲賢人”。《太平經》認爲這些不同等級的“人”都有不同的職責崗位，服務於最高的天。他們分別是“神人主天，真人主地，仙人主風雨，道人主教化吉凶，聖人主治百姓，賢人輔助聖人，理萬民錄也，給助六合之不足也”。[558] 從這個職級觀念看，《太平經》存有儒家的封建思想。這個時期的神仙架構反映了儒道互補的天人合一觀。由於道教信仰的心理需要，作爲一個神來崇拜的老子，就自然會發展成爲一個偶像崇拜；因爲，道的不可描述、至大無外、至小無內的抽象性是無法給予膜拜的，只有有形有質的偶像才是崇拜的對象。老子既然是道的化身，道教必須爲老子重新粉飾，使人間的老子變爲神仙型態的老君。葛洪引《仙經》的描述，“老君真形者，思之，姓李名聃，字伯陽，身長九尺，黃色，鳥喙、隆鼻，秀眉長五寸，耳長七寸，額有三理下徹，

不是道教講那具實質意義的神仙，但相對於由人的有限框框無限延伸這一點而言，則是神仙等級制的思想模式。

[558] 見《太平經合校》頁 289。

足有八卦”。[559] 從面相的刻劃看，他雖然被誇張了，但仍不失爲人的形格；若再看下去，則非人間所能及了：“以神龜爲牀，金樓玉堂，白銀爲階，五色雲爲衣，重疊之冠，鋒鋋之劍，從黃童百二十人，左有十二青龍，右有二十六白虎，前有二十四朱雀，後有七十二玄武”。[560] 在魏晉時期，基於神仙譜系尚未成熟，老子的“神靈觀”仍然飄忽不定。當時流行著不同的看法，一些奉老子爲“神異”者，另一些則尊老子經過人的得道歷程成爲“神仙”者。民間對殿堂上的老子偶像所生之情，確實影響著道教信仰的發展，不可不駐目留神。一心要重整道教的葛洪，就痛斥那些把老子當成“神異”的說法，認爲這種神異說對道教發展有障礙，也違反“神仙可學”的觀點，他說“淺見道士，欲以老子爲神異，使後代學者從之，而不知此更使不信長生之可學也。何者？若謂老子是得道者，則人必勉力競賽。若謂是神靈異類，則非可學也”。[561] 神仙可學的確是葛洪整個道教改革的核心課題，他要把民間迷信色彩減到最低，另一方面又爲道教教理教

---

[559] 見《抱朴子內篇・雜應》，《抱朴子內篇校釋》頁 273。
[560] 同上註。
[561] 見葛洪《神仙傳》。

義加入知識和理論根據，他認爲只有這樣，道教才有機會在上層士人社會發展。撇開這個題目的不提，神仙可學論才是中國式的神仙理論模式；因爲道在每個人之中，人人皆可得道，在得道之前就要通過實踐和學習，正如牟宗三說"中國的學問都是實踐的"。[562] 葛洪引《仙經》"上士舉形昇虛，謂之天仙。中士遊於名山，謂之地仙。下士先死後蛻，謂之屍解仙"，[563] 又反映這個時期神仙已分了三個等級。這三個等級，比較《太平經》的六分法，只是少了未算神仙仍爲"人"的三類：道人、聖人、賢人，前面的大致相似。在《太平經》，神仙級位由最高向下排是神人，真人，仙人；相比於《仙經》，神人是天仙，真人是地仙，仙人是屍解仙。兩者基本概念相同，仙人是道人"入道不止，成不死之事，更仙"，[564] 是剛剛有長生不死的能力，與屍解仙那僅能先死後蛻的能力相似。那些長生不死、可逍遙地遊於名山的地仙，又與"真人者象地，地者直至誠不欺天"的講法類同。[565] 所以，魏晉的神

[562] 見《中國哲學十九講》頁 93。
[563] 見《抱朴子內篇・論仙》，《抱朴子內篇校釋》頁 20。
[564] 見《太平經合校》頁 222。
[565] 同上註，頁 221。

仙譜系非常簡單，承襲東漢；不過，要做到最高級的天仙，就非服食金丹不可。[566]

魏晉時期的神仙譜系雖然簡單，但它已不同道教初起的東漢，偶像的崇拜逐漸淡化，神仙要人本身的努力來達致；只是金丹服食依然流行，經葛洪為道教成仙說學術化和理論化之後，神仙與方術結合，此風更趨狂熱。知識與學術使民間的迷信退減，卻不能為金丹服食的迷信從成仙的觀念剔除。這時期的神仙譜系，是連著人間門閥等級制度區分的，有著一種對名利權慾的嚮往，對人來說可說是一種引誘多於修身立德的內在追求，無怪乎一些學者覺得道教是一種具強烈現實利益願望的宗教。[567] 葛洪提到的上士升虛，是進升天官的，他說："上士得道升為天官，中士得道棲集昆侖，下士得道長生世間"。[568] 所謂天官，葛洪以元君為例，"元君者，老子之師也"，[569] 他是在天上當官的，是老子的教師，他也是學道服丹而致天官

---

[566] 葛洪認為："夫長生仙方，則唯有金丹。"見《抱朴子內篇校釋》頁 324。

[567] 日本東京大學名譽教授窪德忠在其《道教史》說"所謂道教，是以古代的民間信仰為基礎，以神仙為中心，加之道家、陰陽、五行、讖諱、醫學、占星等學說及其對巫的信仰，借鑒佛教的組織與型態匯集而成。它是以不老長生為主要目的，帶有咒術傾向的，傾注強烈現實利益願望的自然宗教。" 窪德忠：《道教史》(山川出版社，1977)，頁 42。

[568] 此乃葛洪引《太清觀天經》之說，《抱朴子內篇・金丹》，《抱朴子內篇校釋》頁 76。

[569] 見《抱朴子內篇・金丹》，《抱朴子內篇校釋》頁 76。

神仙的，他的能力是“調和陰陽，役使鬼神風雨，驂駕九龍十二虎，天下眾仙皆隸焉”。[570] 魏晉神仙品位的確立，反映了中國傳統的儒教尊卑觀念的天上投影。神仙品位三級制中最上品爲天官，是相應於人間官位。人世間的官職品位有三公、九品官人的上、中、下等。“三”又是人世間的特別數字，它是從黃老學派天地人三才學說延伸出來。[571] 三分法除了帶有文化意義之外，在排列上也有好處，它提供同品中又可以再分高低的格式。神仙三級制也見於三清架構。時至今日，不論道教或佛教的廟堂，也以三尊聖像作爲膜拜對象。

承着人間的品評結構，天仙、地仙、屍解仙三等分繼續演變，道教把人世間象徵等級與權力的官階盡量投射到天界去。南北朝陶弘景的《真靈位業圖》把人間帝王的朝廷結構放在神仙世界中，其龐雜多端的排列，足以滿足來自各方神仙及信仰流派的需要，他說“搜訪人綱，定朝班之品序；研綜天經，測真靈之階

---

570 同上註。

571 根據陳鼓應分析，三才說是黃老之學表達天地人一體觀的特色，後由《易傳》繼承。見陳鼓應：〈先秦道家易學發微〉，載入《道家文化研究》第 11 輯，頁 23。

業”，[572] 可想而知，這個搜羅神仙工作是一項巨大工程，要把人間的“朝班之品序”排列成神仙世界的“真靈之階業”並非易事，又要按不同的神仙資歷，例如在民間信仰上的震撼力或靈力，或在不同流派所表現的高低之分，適當地安排主次位置，從而展示出整體性的平衡，確是艱巨。這個位業圖將道教信仰的天神、地祇、人鬼和仙真眾聖等龐大神仙群，用七個等級排列出來。那裡有各種仙銜、職稱、及部份生平學道之事的簡述。第一等級主神是玉清元始天尊，第二主神是玉晨玄皇大道君，第三主神是太極金闕帝君，第四主神是太清太上老君，直到最後第七以管鬼魂的豐都北陰大帝爲主神。在七個主神之下、左、右位置，將若干天神、仙真、地祇、人鬼等列入其統率之下，於是一個等級鮮明的神仙譜系完成。在安排上，第二等級以下也見有女真如魏華存；第三以下包括徐來勒、葛玄等靈寶派所尊的創始人；第四納入張陵爲代表的天師道創始人；再以下有傳說中的古代帝王，甚至歷史人物；有些更特別地標明地仙和屍解仙。這

[572] 見《真靈位業圖・序》,《正統道藏》冊 5，頁 18。

些道教人物的安排，也反映出當時上清派爲領導性教派，靈寶派次之，天師道又次之。

《真靈位業圖》[573]以七個主神作爲七個系統，反映了七個主神之間，彼此雖有等級之區分，但沒有統屬與被統屬的關係。沒有安排最高統領的主神，可能是道教內部的問題，唯恐派與派之間造成糾紛，排位避免孰高孰低。前面四個神階所列的四個主神，似乎有三清神的特徵，其後面還有其他三個主神與之相並列，又削弱了作爲最高主神的三清神的地位。道教三清神的位置是道教創教不久便形成，應該是由最早的一群創教者吸取佛教的二十八天、三十二天等說法，建立起自己的神仙架構和體系。三張以後，已有道徒稱其道爲“太清玄元無上三天無極大道”，稱張陵爲“三天法師”等。跟著又出現了玄元始三炁和化生三清天的說法。大約東晉或南北朝初年面世的《太真科》有說“大羅生玄元始三炁，化爲三清天也；一曰清微天玉清境，始氣所成；二曰禹餘天上清境，元氣所成；

573 《真靈位業圖》是將《真誥》及多種古道經搜集整理後的綜合資料，《無上秘要》有錄。今本則是陶弘景纂修之後，又經唐末道士閭丘方達校定，代表了上清經派的神仙譜系。

三曰大赤天太清境，玄氣所成”，[574] 這就是三清神傳說的開始，以後道書都沿用這個講法。

《真靈位業圖》反映了龐大的神仙圖譜，不論是自然神、氏族神、功德神、還是職能神，他們各有各的特色，各有所長，在多神教的庇蔭下共存。本來，中國神仙源自巫文化，通過神靈崇拜和神靈觀的逐步發展，文化社會素質上的提升，社會的進步和人與自然界之間的聯繫不斷擴大，倫理秩序趨於嚴謹和等級制度的應用種種因素的影響下，神仙觀念很自然也從多神各自獨立、互不關連的模式，轉到一種和諧統一、系統化、等級化的品位排列。這種轉變，既反映了文化社會在宗教神靈觀的提升，也象徵著神仙世界更接近倫理世界。神仙世界是人類社會的投影，人類在世間的期許，也直接反映在神仙世界的型態之中。《真靈位業圖》是一種人世間社會秩序趨於制度化、倫理化的反映。

還有一點值得注意的是，《真靈位業圖》並未發展至清晰的一神觀。如果以宗教神靈觀念的發展模式

[574] 見《道教義樞》卷 7 引《太真科》，《正統道藏》冊 41，頁 805。

看，多神教型態必因社會趨向穩定和諧所影響，神仙世界也隨之而發展至較有秩序及較具和諧的型態，這個型態又必會趨向統一，由一個至上神統領眾神。至上神的出現，是從不同的途徑逐步超越多神，由本來分散於各個層面的神性，或者散落於不同風俗及地域的狹隘性，逐步走向聯合與統一，最後就出現唯一神。[575] 中國自古以來都存在著至上神觀念，夏、商、周時代的"上帝"就是至上神。道教創教以老子爲至上神，老子爲道的化身，道與老子都是至高無上的道體表現。後來出現了比人格型態更高古、更超越的三清神；自此以後，道教以三清神爲至上神。道教神仙觀念又經過內部調節，發現作爲宇宙生成的主宰神的三清信仰過於抽象，道教徒在掌握神靈的心理過程上欠缺實在意義，遂有所謂三清之中給與老子的位置：道德天尊或神寶君，與太上老君、老子同身同體；[576] 甚至整個宇宙的出現，自混沌到開天，都由老君一手創成。[577] 這些演變，反映了至上神在信仰上的需要。不

---

[575] 關於多神體系發展至一神體系的宗教觀，參看時光、王嵐主編：《宗教學引論》（北京：中央民族大學出版社，1994），頁 52-3。

[576] 參看《雲笈七籤・卷三道教本始部・道教三洞宗元》，《雲笈七籤》頁 11-2。

[577] 《太上老君開天經》說天地的開創者是老君，他在混沌之前已出現。《雲笈七籤》頁 8。

過，由多神發展到至上神以後，中國從來都沒有發展出唯一神的型態，而《真靈位業圖》也止於三清神的至上神階段。

正如前文所述，《真靈位業圖》只在七個各自不同的主神下量業排位，三清神在第一階別上仍是模糊不清的。這可能是文化社會的發展尚未演變至一神觀，而中國也不適宜、亦不可能有一神觀的出現，道教的特色就是多神教，能包容任何性質的教義和神靈：有融和可能的則融和，有吸收價値的則吸收；假若至上神發展至唯一神，則與西方一神論無異，神仙觀念的發展和文化思想的演變也迥然不同，宗教排他性亦相應增加。

神仙品位反映人類的願望，神仙品位愈高級，人們對祂的期望愈大，也同樣反映出人世間的有限感和苦難感愈强。神仙觀念的出現，其中一個因素是人們對現實世界感到不滿或期許，這種感覺可能來自恐懼或慾望，神仙形象化以後，人們便有依賴。依賴感是對神的依賴，其實人類先天就有對無限事物產生感情和

嚮往。當人存在現實的不安情況中，例如貧困、饑餓、不快、死亡的威脅，甚至因環境的改變而不能適應所導致的苦惱等等，依賴感便會出現。對神仙的依賴就是對現實的不穩性惶恐。神仙愈多，人們對事物的惶恐和不滿就愈多；神仙等級制也就爲不同的慾望而設，人們會對排列位高的神有較大的期望，對最高的三清神有無窮的期許，不獨是個人存在意義上的期許，同時也是群體存在問題上的期許，所以道教科儀中的大醮法會，都會召攝三清神下凡解決世界性問題，如全球瘟疫、戰爭等。

神仙的無限性會令人們感覺人世間的有限。這因爲當神仙品位出現之後，人們把現實的感覺寄望在無限的神仙境界上。或者，人們對自我存在生發有限感，在未有神仙品位之前，人們便要把這個感覺付托於一些具有無限性質的神靈上，期望他們代爲解決。生命的短暫性直接帶給人們的有限感，我們不知道何時死亡。存在的威脅是無形的，也是先天地隱藏在人的存在空間裡，我們會突然冒起這種不安和焦慮，從而投射到無限的神仙世界。人們會覺得，神仙位業圖是一

個投射對象，人們會在那裡找到安全感，期待相對應的神仙對號入座，解決我們一切存在的問題。日常事務的小問題，自有排位較低的神靈相助，例如出海捕魚有天后娘娘照顧，望生男嬰有送子觀音的庇佑。至於最大的、關乎生存與性命的問題，就寄望更高品位的神仙力量了。品位愈低微的神仙，能力愈低，但認受性和普及性就愈大，人們當前的生活困擾是最實在的，也是最多的，所以解決經濟不景的財神、保佑身體健康的黃大仙、爲公義做主持的關帝等，都深受民間的愛戴和供奉。相反，人們對三清神的祈求相對較少，因爲神力太大，三清概念沒有明顯及具體深入生活的形象，一般人只寄以崇高的尊敬，感謝上蒼造就生命的大德。

這種由神仙圖譜反映出來的現實意義，在鍾呂內丹思想中也很明顯。第一，神仙圖譜反映出人間社會秩序的和諧性。第二，神仙品位有等級之分，反映人類欲求有程度上的差別性。第三，神仙最高級的品位象徵最高的人倫道德價值觀。

神仙圖譜的確反映出人間社會秩序的和諧性。鍾呂的神仙等級制的出現，其概念實源自人間，那是人世間秩序的天上反映，在天上把神仙按業排位。五個級別以煉陽境界爲判別基準，完全是一種陰陽學說。陰陽的和諧、純陰無陽與純陽無陰的觀念實同出一個陰陽觀念，以純陰爲低等，純陽爲高等，陰陽各半爲中等，本是世俗眼光的認識論。天上神仙五個級別中，下爲鬼仙純陰不論，因無煉陰的必要；上爲天仙與神仙純陽，天仙不論，因煉陽工夫到神仙爲止。上爲神仙，神仙工夫用大乘；中爲地仙，地仙工夫用中乘；下爲人仙，人仙工夫用小乘。法有三乘：上、中、下，仙有五等：鬼、人、地、神、天，皆是尊卑、高下的人世間觀念。而天仙、地仙、人仙又爲三才觀念，是大道整體觀，應之於人間而有三合思想；清者上爲天、濁者下爲地、而中和者爲人，正是陰陽及陰陽和合的三合型態。在人倫中，大道分尊卑、分高下、分長幼、分君臣，又是陰陽觀念和諧的體現。鍾呂論天地時便明確指出這個關係：

大道無形，因彼之所得而爲形；大道無名，因

彼之所有而爲名。天地得之，而曰乾道坤道；日月得之，而曰陰道陽道。人得之朝廷，則曰君臣之道；閨門則曰夫婦之道；鄉黨則曰長幼之道；庠序則曰朋友之道；室家則曰父子之道。是見於外者，莫不有道也。[578]

陰陽的和諧性是大道運化的基本原動力，也是事物存在的必要條件。鍾呂的神仙五等級是一種尊卑觀念，是人間秩序和諧的反映。

鍾呂的神仙等級制分別是天仙、神仙、地仙、人仙、鬼仙。五個級別的區分原則是其修煉所得的境界，其不同境界的獲得主要是煉者所修之法的不同。鍾呂內丹思想以修身煉命爲基礎，“生”是其理論的條件，“元陽”是其修煉的對象。五等仙的分別是在基礎生命底下，元陽的修煉成果能夠達致甚麼程度。每一個級別的仙，都各自在其終極境界顯其不同的修煉成果，即是其陽氣的程度與能力的表示。爲何有眾多仙的分別，鍾曰：“仙非一也。純陰而無陽者，鬼也；純陽而無陰者，仙也；陰陽相雜者，人也。”這個是

[578] 見《鍾呂傳道集·論天地第三》。

對人、鬼、仙本質上的定義，是以陰陽二氣的多少程度做標準。仙的本質是陽，人的本質是陰陽各半。很明顯，內丹的修煉就是把半陽提升，半陰剔除。鬼仙本是陰，爲何也稱之爲仙呢？仙是煉陽而得，鬼是煉陰而成，故云“以其一志陰靈不散，故曰鬼仙。雖曰仙，其實鬼也”。[579] 鍾認爲“惟人可以爲鬼，可以爲仙。少年不修，恣情縱意，病死爲鬼。知之修煉，超凡入聖，脫質爲仙”，[580] 要注意的是“病死爲鬼”，根本上，生命的陰陽參半，陽爲生，陰爲死，當人年老枯萎，即陰多陽少之時，若不知修煉，此情況發展下去，自然是陽去陰全，而爲鬼。在這個理論底下，鬼是自然的生命發展，無須刻意去鍛鍊的。鍾離權稱鬼爲“鬼仙”，是有一定的社會背景，因爲當時很多人煉不得其法，或其心不正而渴求速成之道，其修煉終極亦不免一死；不過，那些人卻自詡爲煉得陰神而去。對於這類社會現象，及所謂煉得其所而死的人，既然他們自名爲仙，鍾亦姑且稱之爲“仙”吧了。所以他重申肯定：“修持之人，不悟大道，而欲速成。

[579] 見《鍾呂傳道集・論真仙第一》。
[580] 同上註。

形如槁木，心若死灰，神識內守，一志不散。定中出陰神，乃清靈之鬼，非純陽之仙。”[581] 人的生命是自然的生命，凡自然規律都墮入老子所謂“二”的相對性運動之中，有生必有死，死是生命的自然趨向。生命由母胎受陰陽二氣合成開始，就通過成長壯旺，以及氣衰力竭的各個階段，步向生命的終極：死亡。《黃帝內經》以肝腎氣脈的榮枯論年壽，[582] 鍾離權則以氣數論生死，云：

> 人之生，自父母交會而二氣相合，即精血爲胎胞；於太初之後而有太質，陰承陽生，氣隨胎化；三百日形圓，靈光入體，與母分離；自太素之後，已有升降，而長黃芽；五千日氣足，其數自滿八十一丈；方當十五，乃曰童男。是時陰中陽半，可比東日之光；過此以往，走失元陽，耗散真氣，氣弱則病老死絕矣。[583]

人是依賴陽氣生存，其終極是甚麼呢？如果人仙作爲

---

[581] 同上註。
[582] 《黃帝內經・上古天真論》：“丈夫八歲腎氣實，髮長齒更。二八腎氣盛天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能生子。三八腎氣平均，筋骨勁强，故真牙生而長極。…八八則齒髮去。…天癸盡矣。故髮鬢白，身體重，行步不正而無子耳。”這裡主要是用腎氣盛衰來論生命。
[583] 見《鍾呂傳道集・論真仙第一》。

終極，又是什麼呢？鍾曰："人仙者，五仙之下二也。修真之士，不悟大道，道中得一法，法中得一術，信心苦志，終世不移。五行之氣，互交互合，形質且固，八邪之疫，不能爲害，多安少病，乃曰人仙。"[584] 又云："人不見形，往來去住，終無所歸，止於投胎就舍，而奪人軀殼，復得爲人仙"。[585] 在神仙五等級之中，人仙才是仙的初階，與其說是仙，不如說是人中之能終其壽者。人仙所做的工夫，是在陰陽兩半的基礎上，在自然規律的演變下，人用功調和，保證不必要的耗損，維持健康的狀態。但這種工夫是有限度的，道中得一法，法中得一術，所保持的，只是後天的氣，減緩其衰微的速度，未曾進入對"元陽"之鍛鍊，尙未進入逆修之道。這類人仍有所執著，雖聞大道，但未悟大道。他們的境界止於其執著，有如莊子的小鳥不知大鵬之氣魄，朝菌不知晦朔一樣，欲求的程度與質量，決定了這類人的命運：他們僅能完成人仙階段。他說：

修持之人，始也或聞大道。業重福薄，一

[584] 見《靈寶畢法・超脫第十》。
[585] 同上註。

> 切魔難，遂改初心，止於小成法有功，終身不能改移，四時不能變換。如絕五味者，豈知有六氣；忘七情者，豈知有十戒；行漱咽者，哈吐納之為錯；著採補者，笑清淨以為愚。好即物以奪天地之氣者，不肯休糧。好存想而採日月之精者，不肯導引。孤坐閉息，安知有自然；屈體勞形，不識於無為。採陰取婦人之氣，與縮金龜者不同；養陽食女子之乳，與煉丹者不同。以類推究，不可勝數，然而皆是道也，不能全於大道，止於大道中，一法一術，功成安樂，延年而已，故曰人仙。[586]

對於鍾呂來說，人仙也是被列入受批評的。大道取其一法一術，所得者必有限。鍾呂的終極當然不止於此。鍾呂要批評的，不是一法一術的不對，而是態度的問題。法與術本身只是手段之一二，世間存在三千六百旁門法，有許多都是小道小技，尚未能踏上大道之途，但卻被人以小作大，誤己害人。唐代經過帝王崇道的影響，對成仙的追求風氣興旺，民間出現千奇八怪的

[586] 見《鍾呂傳道集・論真仙第一》。

成仙方法。這些是鍾離權所痛斥的對象，都不能列入天仙之道，他說：“堪嗟無限學仙者，總與天仙道不同，俱被野狐精魅定，鬼言妖語怎生聽，雲遊四海參元妙，儘是邪門小法功，愚迷執強難教化，依然一盲引眾盲。”[587] 至於鍾離權所謂的旁門法，大多是民間流行的煉氣方術：

> 有如餐松井服水，如何脫免死生根；有如忘形習定息，如何百脈盡歸根；有如呼吸想丹田，到底胎仙學不成；有如息氣爲先天，至老無成也是空；有以口鼻爲玄牝，卻似漏網去包風；有以思心爲方寸，怎得歸元見祖宗；更有積精爲鉛汞，轉與金丹事不同；有執神氣爲子母，如隔天仙萬里程；有以開頂爲煉養，枉施功力謾勞神；更有縮龜辦煉餌，正是邪門小法功；要有行氣爲火候，九載三年誤了人；鼻頭閑息服元氣，引得邪風肚裏鳴。假若識心並見性，到頭終久做陰靈，知他多少閉門戶，勞碌空教骷髏形。止念降心爲清淨，下稍終久是頓空；

[587] 見鍾離權：《破迷正道歌》。

> 晝夜專行子午法，天地豈有惡時辰；孤修閉息行存想，執定舌根做赤龍；更有周天行卦象；更有認脾作黃庭；更有指脾爲造化；執定尾閭爲命根；更有還元服水火；更有采補吸淫精；更有仰天吸日月，便道地魄與天魂；更有咽精爲造化，斷除五味是修真；晝夜一餐爲日用，身體尫羸似鬼形；曲身偃仰叩玉戶，抱元守一運雙睛；竦肩縮項思脊骨；搬運流珠想太明；更有書符並念咒，破卷還來學隱形；按摩籲呵六字訣，瞻星禮斗受辛勤；入清吐濁爲丹本，陽關緊勒火飛騰；炎炎遍身通透熱，呼作天真大道根；看經念贊持科籙，設壇拜醮望飛騰；三千六百旁門法，不識狂邪盡懼人。[588]

鍾離權如數家珍地把眾多旁門法一語道來。這麼多的功法，其實都多是呼吸、吐納、導引、胎息、存思等等，基本上每一法一術都有其效驗，不能一概打盡。不過，書符念咒，窮盡秘典，目的是求"形神"俱升的隱形魔法，固然可笑。六字訣本來是強身健體，壯

[588] 同上註。

旺臟腑的呼吸法，把它拉扯在瞻星禮斗的科儀上，也風馬牛不相及。更嚴重的，是誤當採補術爲吸淫精。這些本來健康的工夫，被社會上的神棍利用作求財工具，當然是內丹發展的悲哀。或不歸罪於騙子，正如追求人仙的人一樣，他們不一定是棍騙，也不一定因錯聽棍騙謊言，可是他們在一法一術之間徘徊，未得大道，便墮入輪迴之苦。主要問題是，那些功法授受之間沒有正確的觀念和態度，使小技變爲神功，誇大其辭，一盲引眾盲。鍾離權感慨世人正法不修，只追求邪法小術，弄至仙道真僞莫辨，神仙之說更加渺茫。所謂正確態度，就是內求諸已，除了信心和苦志之外，還要得遇明師；[589] 最重要的還是一個迷字。所以鍾離權要人"破迷"，以歌寄意。破了迷便明，大道不遠，僅咫尺之遙，所以云"片言半句無多字，萬卷仙經一語通；一訣便知天外事，掃盡旁門不見蹤"。[590] 呂祖云"修仙善士莫癡迷，於此宜當早見機。"[591] 他在《指玄篇》序中說，他要"雲遊塵境，誓度百人成道，皈奉真風"，"不料世之迷徒，只知惡死，不肯求生"。

[589] 鍾呂認爲信心、苦志及明師是修內丹之本，三者不可或缺。見《鍾呂傳道集・論真仙第一》。
[590] 見《破迷正道歌》。
[591] 見呂祖：《指玄篇》。

世人惡死而不欲死，於是貪圖各種所謂可以避免死亡之術，從外求以達致。仙道剛好相反，是好生而求生之法，得生進而求仙。求生之法要從內做起，建立正陽之氣，從有到無。這是辛苦之路，求死者不願爲也。

五等仙中的第三等是地仙。地仙比人仙明顯高得多，人仙基本上不能說爲煉陽工夫，地仙則是陽氣已煉得相當，正陽之氣已滿佈全身，上達泥丸宮，陽神正等待跳出昏衢。鍾曰：

> 若於傳行之時，以法制之，使腎氣不走失，氣中收取真一之水，心液不耗散，液中採取正陽之氣，子母相逢，兩相顧戀，日得黍米之大，百日無差藥力全，二百日聖胞堅，三百日胎仙完，形若彈丸，色同朱橘，名曰“丹藥”，永鎮下田，留形住世，浩劫長生，此陸地神仙。[592]

陸地神仙亦即地仙，可以留形住世，長生不死。所謂“丹藥”永鎮下田的意思，是陽氣在下丹田永遠固守不離。陽氣本來是由腎氣發動。正陽之氣在心腎相交

[592] 見《鍾呂傳道集・論龍虎第八》。

底下採得，經過一百日的燒煉存養，再經過肘後飛金晶等搬運對陽氣進一步强化，三百日即見胎仙。此名之爲"丹藥"，即是代表著內丹煉命中，元陽萌生，由後天返回先天的起點。此時所謂形似彈丸，色同朱橘，都是氣感之言。而汞於心成，屬離、屬火，故紅色。

若以境界看地仙，此境界可謂殊不簡單，因爲這必須經過一番苦煉才有成就。鍾呂以此爲中乘丹法，是它經歷了"匹配陰陽"、"聚散水火"、"交媾龍虎"、"燒煉丹藥"、"肘後飛金晶"、"玉液還丹"、"金液還丹"等七個必須步驟。前面四個步驟是小乘丹法，僅可以成人仙。不過，無論你想煉得人仙、地仙、神仙或天仙也好，前面的小乘工夫仍是繼續的。要達致中乘的地仙，煉者要加幾倍的刻苦，加長鍛鍊時間；嚴格來說，終日在打坐中渡過。除了七個步驟之外，地仙實際上還有兩個工夫必須同時進行，那就是"朝元"與"內觀"。這兩個工夫也當然是神仙與天仙必須鍛鍊的步驟。地仙的終極已到了純陽之身，出現"焚身"現象。焚身是判別地仙與神仙

的關鍵。焚身出現於內觀，內觀會因應性功的不濟而有偏差；當偏差出現，陽氣亂竄，陽神不出泥丸。若此，煉者胎仙雖完，但未能以形化氣，不能脫質升仙，則他只能留形住世，做一個永住陸地的仙子。以下是煉內觀的情況：

> 此法合道，有如常說存想之理，又如禪僧入定之時。當擇福地置室，跪禮焚香，正坐盤膝，散髮披衣，握固存神，冥心閉目。午時前微微升身，起火煉氣。午時後微微斂身，聚火燒丹。不拘晝夜，神清氣和，自然喜悅。坐中或聞聲莫聽，見境勿認，物境自散。若認物境，轉加魔障。魔障不退，急急向前以身微斂，斂而伸腰，後以胸微偃，偃不伸腰，少待前後火起高升，其身勿動，名曰"焚身"。火退魔障自散於軀外，陰邪不入於殼中，如此三二次已。當想遍天地之間，皆是炎炎之火，火畢清涼，了無一物。但見車馬歌舞，軒蓋綺羅，富貴繁華，人物歡娛，成隊成行。五色雲升，如登天界，及到彼中，又見樓台聳翠，院宇徘徊，珍珠金

玉，滿地不收，花果池亭，莫知其數。須臾異香四起，妓樂之音，嘈嘈雜雜。賓朋滿座，水陸俱陳，且笑且語，共賀太平，珍玩之物，互相獻受。當此之際，雖然不是陰鬼魔軍，亦不得認爲好事。蓋修真之人，棄絕外事，甘受寂寞。或潛跡江湖之地，或遁身隱僻之隅。絕念忘情，舉動有戒。久受劬勞，而歷瀟灑。一旦功成法立，遍見如此繁華，又不謂是陰魔，將謂實到天宮。殊不知脫凡胎，在頂中自己天宮之內。因而貪戀，認爲實境，不用超脫之法，止於身中，陽神不出，而胎仙不化。乃曰出昏衢之上，爲陸地神仙，僅可長生不死而已，不能脫質升仙，而歸三島，以作仙子，到此可惜。[593]

整個工夫在於內觀中是否對聲色繁華有所留戀，這是內丹成仙的主要測試。其實，鍾呂內丹命功的修煉差不多到了尾聲，陽神正正待於頭頂天宮之上。陽氣遍佈全身，火熱氣滿，過了這一陣子的陰魔測試，陽神

[593] 見《靈寶畢法・內觀第九》。

便能夠走出昏衢。若能出又能入的話，不受形軀俗世的再度纏繞，則下一步就是神仙境位。這裡看到，焚身是陽旺鼎盛的形容，是實質的描述。但焚身現象會引來魔障，所謂魔障，即是情慾。內觀之中所出現的景像，或“車馬歌舞，軒蓋綺羅，富貴繁華，人物歡娛，成隊成行”，或“樓台聳翠，院宇徘徊，珍珠金玉，滿地不收，花果池亭，莫知其數”等等，均是人世間幸福的留影。鍾呂認爲這些通通虛幻。若以假當真，有生留戀之情，或貪戀之意，則陽神不能依正法出入，就不能脫凡胎而成神仙。還須強調的是，這等虛幻影像不獨泛指那些令人引動貪戀情慾的“陰鬼魔軍”；即使片片人間風景，與利慾無關，也不能駐步留神，因爲修真之士必須“絕念忘情”。所以，此時此刻，魔障實爲對性功的考驗。

這些魔障分作十魔九難。十魔是：六賊魔、富魔、貴魔、六情魔、恩愛魔、患難魔、聖賢魔、刀兵魔、女樂魔、女色魔。九難是：衣食逼迫、尊長邀攔、恩愛牽纏、名利縈絆、災禍橫生、盲師約束、議論差別、志意懈怠、歲月蹉跎。

要消除內觀所呈現的魔障，便要面對景物而絕念忘想。以不念之念止念，是靜坐煉命的重要工夫。此工夫能決定陽神是否困於昏衢僅成地仙，抑或得超內院而成神仙。這個煉命上的性功，當然出現於上乘功法中。俗語云“道高一尺，魔高一丈”，功夫愈深，所遇到的魔障也愈深，也表示“走火入魔”的情況不會是一般程度的煉功者可以碰上。初入道者言燒煉有偏差，導致“走火入魔”，似乎言之過早，又或不明大道，不知其所以然。然而，初入道者，要面對的魔障是有的，那是倫常生活的魔障。對於初學者而言，倫常中修性已不是易事，遑論內觀超脫所遇上的心魔了。鍾呂所謂“十魔九難”，主要針對修道之士或失信心，受恩愛名利一切塵勞之事變其大志；或無苦志，不能堅持勤勞寂寞一切清虛之境改其初心。又或信心苦志既有，卻遇上小法旁門，誤認大道，以致歲月蹉跎，不見其功，晚年衰老，復入輪迴之中。凡此種種，都由於世俗凡塵之累。是以由聞道而踐道，都須加倍小心。雖志在玄門，但著魔於一二，則前功盡廢，或不得入途。

九難多發生於平常生活之中。例如：恩愛名利，當指貪慾。衣食逼迫，是修行於困苦生活之中。尊長邀攔，乃蔽於倫常之困。志意懈怠、災禍橫生、及歲月蹉跎，是蔽於無信心苦志。而盲師約束及議論差別，則蔽於井蛙之見，不識大道。十魔除了日常生活可以碰見之外，在夢寐之中，及內觀之中也容易出現。六賊魔是耳、目、舌、鼻、身、意之欲，六情魔是喜、怒、哀、樂、愛、惡之欲，均可發生於每日每刻。富魔、貴魔、恩愛魔、患難魔、女樂魔、女色魔，都是俗世的追求對象，也常現於夢寢和內觀之中。而聖賢魔、和刀兵魔，則只會在夢寢及內觀時出現了。日常的魔難，自然是道德實踐所面對的事；若魔難出現於靜坐內觀之中，丹法中又有何種方法予以消除呢？鍾呂有具體方法云：

> 若以奉道之人，身外見在，而不認不執、則心不退而志不移，夢寐之間不認著，則神不迷而魂不散，內觀之時若見如此，當審其虛實，辨其真僞，不可隨波逐浪，認賊爲子。及起三昧真火以焚身，一揮群魔自散，用紫河車搬運自

己之陽神，超內院而上天宮，然後以求超脫。[594]

三昧真火以焚身，即是心氣、腎氣及膀胱之氣會合，把身軀微斂、伸腰，再把胸微偃、偃不伸腰。此時，前後齊起火，身不動。火起則群魔自散。炎炎之火落於內觀之中，火畢清涼，了無一物。內觀之後，便待超脫。只有群魔盡滅，才可以成爲神仙，鍾曰："於九難不能盡除，在十魔或者一二，非不得道也，於道中或得中成，或得小成，於仙中或爲人仙，或爲地仙。若盡除魔難，序證驗而節節升遷，以內觀合陽神，指日而歸三島。"[595] 雖然鍾離權指出了消解危機的工夫，但要注意，如果心性尙不識回歸，仍然貪戀魔軍情慾的話，煉者絕不會碰上此等起火滅魔的動作。所以，在焚身的當下，堅毅的性功是在主導位置。

十魔九難總括了修性工夫所面對並有待克服的困難。鍾呂丹道對於化解諸等魔難之法，是存想內觀之中的絕念忘情。從開始以無中立象的存想，到最後超脫前的慾念紛飛，用絕念忘情來泯滅十魔九難，即顯

---

594 見《鍾呂傳道集·論魔難第十七》。
595 同上註。

示了鍾呂丹道的性功實質位居命功之上。

從地仙抑或神仙的決定性一刻，可以看到幾點值得注意的是，第一，命功修煉已達到純陽之體，最後出現的魔障是心性的考驗，只有通過這個考驗，陽神才能依正法在頭頂躍出昏衢，完成超脫凡胎的最後任務。這是頗值得深思的問題，因爲，既然陽神是氣的表現，陽氣的出入形軀，與幻境怎麼能扯上關係？陽氣的能力應該是獨立於幻境之外的。試舉例如肘後飛金晶的工夫，當我們存想陽氣從尾閭循督脈上夾脊至胸椎第五節時，正要把氣上傳之際卻出現幻境，我們或會稍作調息，便能再復貫注飛金晶的工夫。甚或幻境不離，陽氣仍在，待幻境離去以後，功法仍可依前繼續未完的工程，而陽氣亦不會永遠停在第五節椎骨下。即是說，卽使陽神在內觀焚身過程，因魔障幻境所礙而未能做到出於昏衢的效驗，陽神的質和量仍在，那怕數次或數十次的幻境復現，煉者仍可屢敗屢試。鍾呂內丹的理論到此，爲陽神不能逃過魔障測試一事作了句號，認爲這是地仙的終極。我們從這個對地仙的判斷，可以感覺到鍾呂意圖把命功的終極置放

於心性修爲的性功底下。即是說，內丹修煉成地仙的工夫，甚或通往神仙和天仙之路的內觀魔障，象徵著性功才是邁向神仙終極的最後征途。沒有最後性功的堅毅把持，不論煉者如何煉形化氣，神仙之路仍是枉然。第二，魔障出現而要做到對境不迷，反映了前代內丹道的傳承，有著禪宗的影子。《太上老君內觀經》[596] 云“道以心得，心以道明。心明則道降，道降則心通”，[597] 指出道在人身中要由心去通達，心是人在體道之中的關鍵。又云“心者，禁也，一身之主。心能禁制，使形神不邪也”，[598] 心可以阻止人之形體和精神不致邪妄。魔障是心有所偏，是心之邪；要回復陽氣歸之於正路，就要靠心去阻止。又“所以通生謂之道。道者，有而無形，無形有情，變化不測，通神群生，在人之身則爲神明，所謂心也。所以教人修道則修心，教人修心則修道”，[599] 生命作爲一個存在看，體道的功能就在於此心。修心可以修道，修道就是修心，而且生命就是兩者的媒體，修心修道也就等如修

---

[596] 《太上老君內觀經》撰人不詳，據元人朱象先《終南山說經臺歷代真仙碑記》稱，隋唐道士田仕文曾從韋處玄得傳《內觀》、《定觀》二經訣。據王卡考：“此經或出於南北朝末，最遲不晚於隋唐之際。”見王卡注譯：《新譯道門觀心經》（臺北：三民書局，2000），頁 27。

[597] 見《雲笈七籤》頁 94。

[598] 同上註。

[599] 同上註。

生命，故生道亦合一。所以，“道不可見，因生而明之；生不可常，用道以守之。若生亡則道廢，道廢則生亡，生道合一，則長生不死，羽化神仙。”[600] 修心即修道的結論就是修生，一切都從內觀開始，內觀明心，也就是羽化神仙的重要工夫，故云“人不能長保者，以其不能內觀於心故也。內觀不遺，生道長存。”[601] 唐代在重玄學的影響下，盛唐之際道教內修型態有了轉變，即由體道修性向修仙復歸。然而，唐初的道性論，有凸顯對心的修爲工夫，王玄覽說“一切諸心數，其義亦如是，是故心生諸法生，心滅諸法滅”，[602] 主要是說，不論現象界是有是空，都由心起，如果泯除見空見有的心念，那就一切法泯滅，包括一切慾念。《定觀經》[603] 亦有類似的內觀修心思想：“夫欲修道，先能舍事，外事都絕，無與忤心。然後安坐，內觀心起。若覺一念起，須除滅，務令安靜。其次雖非的有貪著，浮遊亂想，亦盡滅除。”[604] 這種內觀修心思想，隋唐之際便開始發展，隨著重玄學的論風而受到重

---

600 同上註。
601 同上註。
602 見王玄覽《玄珠錄》，載於《正統道藏》，冊 39，頁 722-42。
603 有關《定觀經》考據，參看註 596。
604 見《雲笈七籤》頁 95。

視。司馬承禎也吸收這種觀心法，實踐其源自莊子的坐忘工夫：“所以學道之初，要須安坐收心，離境住無，所有不著一物，自入虛無，心乃合道”，[605]《三論玄旨》亦說“安然而坐，都遣外景，內靜觀心，澄彼紛葩，歸乎寂泊”。[606] 鍾呂所述的魔障，是一種心中妄念，打坐時隨時發生。坐忘的目的要靜中內觀，對境不起妄心。這是唐代道教思想以心體道的普遍理念。然而，佛教亦在隋唐道教思想中有重大的影響，重玄學與中觀的關係已甚爲明顯，鍾呂內丹思想承接盛唐融合佛教教理的心性工夫；心，便被放在體道的最高位置。心可以爲正亦可以爲妄，這個關鍵成爲道性的本質根據。內觀工夫有著道性論的思想模式，觀中起妄又是佛家時常關注的問題。例如禪宗的坐禪法，就以“外於一切境界上念不起爲坐，見本性不亂爲禪”、[607] 又“於一切境上不染，名爲無念；於自念上離境，不於法上生念”等，[608] 都有對心性工夫細緻的描寫；所不同是，禪宗的對境，主客不著，內外不

---

[605] 見司馬承禎：《坐忘論・收心》。
[606] 見《三論玄旨・虛妄章》。
[607] 見《壇經》，版本用郭朋《壇經》（四川：巴蜀出版社，1996），頁 99。
[608] 同上註，頁 93。

著，動靜不著，作爲念之源的心也要不著：“坐禪元不著心，亦不著淨，亦不言不動”；[609] 相對而言，鍾呂的正陽之氣還須心來領導，最少要行使陽氣走出形軀而爲神仙。所以在鍾呂內丹思想中，心的主體性仍是存在。心與氣即使臻至神仙境界仍有主從關係，形與神是獨立分開的。陽神可以飛離軀殼，返觀形軀，仿如廢物：“回視故軀，亦不見有，所見之者，乃如糞堆，又如枯木”。[610] 地仙與神仙的區別，定義就在陽神是否能夠脫離軀殼的枷鎖，鍾離權說：“既出而復入，入而不出，則形神俱妙，與天地齊年，而浩劫不死。既入而復出，出而不入，如蟬脫蛻，遷神入聖。此乃超凡脫俗，以爲真人仙子，而在風塵之外，寄居三島之洲者也。”[611] 如果陽神能自出自入於軀殼者，就是神仙。神仙的能力包括了地仙及所謂的屍解仙，只是他如何表現自己的形相而已。如果陽神入而不出的話，即降而爲地仙，是形神俱妙，與天地齊年。又或者出了形軀，不再復入，則如蟬脫蛻，便是世人所謂的屍解仙。鍾呂對五等仙的看法，除了神仙和天仙

[609] 同上註，頁 97。
[610] 見《靈寶畢法・超脫第十》。
[611] 同上註。

是其追求對象之外，其餘都予以鄙視——地仙失於貪戀世情之心，神仙之路功虧一簣；人仙未煉陽神；鬼仙只是一片陰靈。尚有補充的是，對於當時釋家坐化的講法，鍾呂不表示欣賞，只認爲他們煉不得其法，使靈魂無處爲家而已，與所謂屍解仙是同一回事，都是用屍解之名來騙人："法不合道，以多聞強識，自生小法傍門，不免於疾病死亡，猶稱屍解，迷惑世人。"[612] 又云：

> 凡行此法，古今少有成者：蓋以功不備而欲行之速，便爲此道；或功驗未證，止事靜坐，欲求超脫；或陰靈不散，出爲鬼仙，人不見形，來往去住，終無所歸，止於投胎就舍，而奪人軀殼，復得爲人；或出入不熟，往來無法，一去一來，無由再入本身，神魂不知所在。乃釋子之坐化，道流之屍解也。[613]

人死後的神魂，是陰靈。人是輪迴投胎的，所以這顆陰靈"奪人軀殼，復得爲人"而稱作人仙。若此陰靈

[612] 見《鍾呂傳道集・論真仙第一》。
[613] 見《靈寶畢法・超脫第十》。

不散，則爲鬼，或稱鬼仙。若此陰靈不知來去，不知所在，亦無法再入本身，這種情況就是我們所說的屍解。禪師坐化也同樣叫作屍解。這種屍解的講法，與葛洪的講法有顯著的不同。因爲葛洪認爲，屍解以後的靈魂，可以再復形化而爲人；鍾呂則認爲坐化以後，靈魂不再亦不能復返本身。可想而知，鍾呂的神仙其實只得一種，就是陽神走出昏衢，出而入，入而出，可出可入的境界和能力表現。神仙之上雖還有天仙，但鍾呂論陽神，止於出入形體、形神俱妙的能力，天仙比神仙只是多了些更具體的積功累德的道德實踐工夫。

天仙的品位最高，若論命功造化，其實質造詣與神仙同。行道積德工夫的深度和廣度是界定天仙與神仙的主要原則。鍾離權說"欲升洞天，當傳道積行於人間，受天書而升洞天，以爲天仙"，[614]"傳道積行於人間"可以說是鍾呂內丹思想的主題。因爲，神仙不再像魏晉時期有真正無憂無慮、享受人間未完的快活，

[614] 同上註。

也不會是上古能不飲、不食、不息的神仙型態，[615] 也不是莊子所引能吸風飲露、御風而行的神仙；[616] 此時此刻陽神超凡胎、脫俗身的神仙，還要留形住世，開始履行人世間最大的道德事業。這些工作，對於俗世凡人來說，不能說不是一種苦難，怎得逍遙！不過，鍾呂的神仙，仍保留著傳統的華貴面紗："或行滿而受天書，驂鸞乘鳳，跨虎乘龍，自東自西，以入紫府。先見太微真君，次居下島。"[617] 所謂"紫府"，即是"北極紫宮"，被譽爲鍾呂丹道傳承者王玄甫就稱東華紫府少陽帝君。《太平經》云"仙不止入真，成真不止入神，神不止乃與皇天同形。故上神人舍於北極紫宮中也，與天上帝同象也"，[618] 葛洪對這個地方的描述是："北極太淵之中，前有明堂，後有絳宮；巍巍華蓋，金樓穹隆；左罡右魁，激波揚空；玄芝被崖，朱草蒙瓏；白玉嵯峨，日月垂光；歷火過水，經玄涉黃；城闕交錯，帷帳琳琅；龍虎列衛，神人在傍"。[619] 再

[615] 見《山海經·海外北經第八》："鍾山之神，名曰燭陰，視爲晝，瞑爲夜，吹爲冬，呼爲夏，不飲、不食、不息，息爲風，身長千里。"本論文第二章第 2.1 節"先秦的神仙"已有論述。
[616] 《莊子·逍遙遊》："藐姑射之山，有神人居焉，肌膚若冰雪，綽約若處子，不食五穀，吸風飲露，乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海之外。其神凝，使物不疵癘而年穀熟。"
[617] 同上註。
[618] 見《太平經合校》頁 222。
[619] 見《抱朴子內篇校釋》頁 324。

看鍾呂的陽神即將超脫之際，內觀出現的美景確是令人嚮往不已的："默然內觀，明朗不昧，山川秀麗，樓閣依稀，紫氣紅光，紛紜爲陣，祥鸞綵鳳，音語如簧"、[620] 又云"若見青氣出東方，笙簧嘹喨，旌節車馬，左右前後，不知多少"、[621] 又云"五氣結聚而爲綵雲，樂氣嘈雜，喜氣熙熙。金童玉女，扶擁自身或跨火龍，或乘玄鶴，或跨綵鸞，或騎猛虎，升於空中，自下而上，所遇之處，樓台觀宇，不能盡陳，神祇官吏，不可備說"、[622] 又云"又到一處，女樂萬行，官僚班列，如人間帝王之儀，聖賢畢至"、[623] 又云"見之傍若無人，乘駕上升，以至一門，兵衛嚴肅，而不可犯。左右前後，官僚女樂，留戀不已，終是過門不得"、[624] 又云"但見車馬歌舞，軒蓋綺羅，富貴繁華，人物歡娛，成隊成行，五色雲升，如登天界"、[625] 又云"又見樓台聳翠，院宇徘徊，珍珠金玉，滿地不收，花果池亭，莫知其數，須臾異香四起，妓樂之音，嘈嘈雜雜，賓朋滿座，水陸俱陳，且笑且語，共賀太平，

---

620 見《靈寶畢法・超脫第十》。
621 同上註。
622 同上註。
623 同上註。
624 同上註。
625 見《靈寶畢法・內觀第九》。

珍玩之物，互相獻受”等等，[626] 都是前朝神仙遺下的華麗景象。這將是鍾呂神仙五級制的最高級的居處，當然是極人世間榮華富貴所可能致者，只是，鍾呂內丹的注意點不在此神仙居所，而是要陽神再入形軀，在人間演化神仙最高的道德呈示。

《鍾呂傳道集》以論大道、天地、日月、四時、五行作爲論說內丹道的開始，再繼之以論水火、龍虎、丹藥、鉛汞、抽添、河車、還丹、煉形、朝元等丹道逆修之內容，最後提出內觀、魔難、證驗以明心性工夫的道德主體，寄托在一陽神之上，正正是天人合一思想中道德價值的內合型態。鍾呂丹道的基礎，首先便指出人先天擁有真元。真元最初以胞胎呈現。及生命開始至成長，元陽作爲生命的支柱，也是道在人的現實性呈現：既是人之性，又是人之命。元陽在道的順生模式演化，就呈現於形質的枯萎，不斷耗損。若知之修煉，元陽得以修復。經過艱苦的逆修之後，煉形化氣，人的生命由後天修復至先天，後天之氣也不斷變成正陽之氣。正陽之氣本質上與先天真元無異，

[626] 同上註。

亦無質無形。在內觀與魔難鬥爭之後，心性不偏不離，形氣合一、生道合一。形可化氣，氣亦可變形，或形或氣，來去自如，形氣同一。此乃最後天仙境界，即鍾離權所云“人中修取仙，仙中修取天”，天人合一的終極體現。

鍾呂丹道承老子思想“道生之，德畜之”，道德所展示的就是一點元陽。“天地之道一，得之唯人也”，道德就在陰陽二氣、三才、五行的演化當中隱而藏之，人乃“最靈最貴”者也。道德主體的存在，實《太極圖說》之義同。當人在順生當中，人不知修煉，使元陽走失，真炁耗散，情慾泛濫，道性不顯，一路陽少陰多，最後剩得陰靈而爲鬼。道性不顯，其甚者陷於魔軍情障，無法自拔，加速元陽之耗損而中途夭折；其輕者未盡天年而失於人仙品位。

元陽在生命的整個或順或逆過程當中，並沒有與形體相離。即使生命循著道化順生而亡，死亡之前一刻仍是依賴那一點點元陽，直至油乾燈滅。如若生命逆行，元陽得以修復呈現，更是形神俱妙，神仙境界。

元陽即道的呈現，人的體道即讓元陽修復。道德主體亦一陽之所主，陽不生則德不現。鍾呂秉承修道即修心，修心即修道的傳統，認爲生即氣即道，只要“法傚天機，用陰陽升降之理，使真水真火合而爲一，煉成大藥，永鎮丹田，浩刼不死，而壽齊天地。”[627]逆返成仙，道德主體更於人世間付諸踐行，地仙則更進神仙；此時，如若“道上有功而人間有行，功行果滿，即受天書以返洞天，是曰天仙”。[628]在《呂祖本傳》中，鍾離權授畢《靈寶畢法》與呂洞賓後，“忽有二仙綃衣霞綵，手捧金簡寶符云：上帝詔鍾離權爲九天金闕選仙使。”[629]就是說鍾離權得天仙之位而被捧詔上天庭，乘雲冉冉而去。

陽神在最高境界天仙的呈現，是生、道、心、性、命、形均處於合一狀態。既是生道合一，又是心道合一；既是形神合一，又是性命合一。神仙與天仙之間，鍾呂加入了道德元素，認爲神仙與天仙的分別，是當神仙能入世行濟世度人之行爲，積功累德，才得被選

---

[627] 見《鍾呂傳道集・論日月第四》。
[628] 見《鍾呂傳道集・論真仙第一》。
[629] 見黃誠恕編：《呂祖全書》(香港：青松觀，1991)，上下集。卷 1。

入天仙之列。即可見到，神仙和天仙的分歧在於“性功”而非“命功”，鍾曰：“神仙厭居山島，而傳道人間，道上有功，而人間有行，功行滿足，受天書以返洞天，是曰天仙。”[630] 天仙的最大特點是“性功”，這是鍾呂丹道的重心所在。人神之間的分別，在龐大的內丹傳統中所顯示的，似乎也不過是人世間共識的倫理道德的判準。神仙的終極意義，經過一段千死萬難的鍛煉，最後仍是一句人間用語：“道德主體”的回歸。神仙境界的追求，在鍾呂丹道的詮釋下，隱喻著不是仙樂飄飄，超凡脫俗的世外桃源，而是那些在人世間過著苦行的歲月，肩負著悲情、承担著崇高的道德操守，要濟世度人的聖者。從鍾呂傳道的言談記錄中，我們不難發現這點人世間的最高道德情操，實代表著極其重要的象徵意義：當呂洞賓表達對世人不離不棄、誓要積功累德、普度世人的高尚情操，其實是道出天仙的終極意義——並非遙不可及的神話式境界，而是一種對世人罪業的承担、及神仙追求上道德

[630] 見《鍾呂傳道集·論真仙第一》。

主體的最高標誌。[631]

陽神在未出形軀，道性經歷魔難之考驗。當性功圓備，道體呈現。陽神超凡軀而脫俗胎，與萬化爲一，實與天地同一，與大道混同，窈冥莫測。神仙境界本非視聽之可聞、度數之可以籌算者。若云神仙的人倫道德，亦不知從何說起；因爲，道德一詞，本出於人倫，而在人倫之上，再無此概念。如果以體用來說明天道與人道，則人道只不過是天道的呈現。天道是體，體之用才見人道。正如鍾離權說：

> 大道本無體，寓於氣也，其大無外，無物可容；大道本無用，運於物也，其深莫測，其理可究。以體言道，道之始有內外之辨；以用言道，道之始有觀見之基。觀乎內而不觀乎外，外無不究而內得明矣；觀乎神而不觀乎形，形無不備而神得見矣。[632]

根據上面所言，大道本來無形無迹，其顯才有內外之

[631] 見《呂祖本傳》："上帝詔鍾離權爲九天金闕選仙使。拜命訖，謂呂曰：'吾即昇天，汝好住世間，修功立行，他日亦當如我。'呂再拜曰：'喦志異於先生，必須度盡眾生，方肯上昇也。'"載於《呂祖全書》卷1。
[632] 見《靈寶畢法。內觀第九》。

辨；本來無所謂用與不用，以其無用之用則始有觀見之基。後來元代的李道純[633]說得好："形而上者無形質，形而下者有體用。無形質者繫乎性汞也；有體用者繫乎命鉛也"，[634]有形質的命才可說體用。若觀乎神而不觀乎形，所得之氣與天同度，天之德是甚麼呢？若以道之始來說，就是《繫辭傳》所云"天地之大德曰生"，或老子"道生之，德畜之"、自然無爲的"常道"[635]顯現。鍾呂丹道講的內丹，要人修仙、仙修天，陽氣一以貫之，將人的道德主體無限延伸，與宇宙同德同道，宇宙秩序就是道德秩序。

3.4. 性命旨意

內丹學從唐代漸漸形成，經歷了一條頗曲折的路。如前文所論，內丹思想得以興盛的契機主要是外丹的失敗。隨著金丹不能證明長生不死，唐代佛教教義、重玄學、心性學、道性論等思想的配合，就如潮湧般

---

[633] 宋末元初全真道士，是南宗白玉蟾再傳弟子。
[634] 見《中和集》卷 3，《正統道藏》冊 7，頁 209。
[635] "常道"，指恒常之道，可道之道的本體。

把內丹學推上來。這使內丹的追求，本來是民間方術中的呼吸法、吐納法、胎息功、存思、守一、導引及按摩等集大成者，一變而爲有哲理、有體系、有系統的完整學說。到了鍾呂，內丹的修煉和理論已達到成熟階段，其思想更影響到日後宋明之際的內丹發展，有東派、西派、中派、南宗、北宗等。其中南宗有所謂先煉命後煉性，北宗先煉性後煉命的講法，正是沿襲鍾呂內丹思想中“性命雙修”的宗旨。

所謂“命功”，簡而言之，就是生命再造的工程。金丹服食對長生不死的追求，由可以壞死的肉身轉到去不朽不腐的金身，整個工程直指形軀生命，就是最基本的“命功”概念。若以內丹學的術語來說，“命功”就是修煉“精氣神”三寶。道家認爲，精氣神是人身三寶，是形之所存，命之所寄，生之所托。三寶旺盛則生命力強，三寶虧損則百病叢生。再由修煉養生進至修煉元神，身軀由形化氣，以致成仙，就是內丹的“命功”部份。鍾呂丹道的命功，主要是透過“交媾龍虎”，[636] 從而使“正陽之氣”滿佈全身，經過一

[636] “龍虎交媾”是指腎氣中之“真一之水”交合於心液中之“正陽之氣”。

番工夫之後將形軀改變，以求生命再造的可能。

至於內丹學所言的"性功"，簡單地說，是鍛鍊心性的工夫。道家鍛鍊心性，主要是由形神合一說發展出來的，相對於煉形的概念就有煉神的概念，而神即代表著精神或生命力。道教內丹學認爲，通過修元神可以徹見真性本體，這也就是"性功"的極致。唐代道性論流行，修得元神即道性朗現，相等於體道的工夫。而真性朗現之前，必須靠一系列的靜定功夫以求其端倪。當心內無事，虛靜靈明的時候，真性本體便得到顯現，也就是丹道"性功"所追求的境界。後來內丹發展至鍾呂，神仙講求心性品德的呈現、道德主體提升，因此宋元內丹學有以道德行爲作爲"性功"的講法。

鍾呂丹道主要結合"性功"與"命功"的鍛鍊，以求"性命雙修"的圓滿境界。修性是體道工夫，以元陽作爲中介，通過陽氣的修煉使元神顯現，借元神與形體合一以顯道性。相對於佛教的佛性論，唐初對道性的追求變得明顯。成玄英提出"真性"，即是人的性

命本源。生命之本源是自然，云“道是迹，自然是本，以本收之迹，故言法也。”[637] 自然即是道體。王玄覽認爲衆生本有道性，因爲衆生皆從道生。[638] 鍾呂認爲“天地之道一，得之惟人也”，乃秉承老子 “萬物得一以生”的思想，與王玄覽相似。道體，對於鍾呂來說，是從宇宙的本源處找。大道於天地運化的現象背後，無形無名無質；大道運化是用，道體則是本。宇宙的本源，也是人的本源，叫做元陽。鍾呂內丹思想觀念上與成玄英相近，只不過鍾呂以氣代道。這是道教徒煉丹的需要：以煉氣體道，就必須以氣爲始，以氣爲終。唐代論道體與道性者，雖是道教徒，但其論說範圍都是在道家哲學、老莊注疏方面表達出來，鍾呂則以內丹修煉陳述道體道性，此不同也。

修性即是修心。鍾呂有前代豐富遺產的輔助，修煉心性的工夫當然成熟。司馬承禎的《坐忘論》直接繼承莊子“坐忘法”，也直接影響鍾呂內丹的實踐。司馬承禎認爲，人先天便稟得虛氣，這即是人的“真性”，以道爲本。他說：“學道之初，要須安坐，收

[637] 見成玄英《道德經義疏》“道法自然”疏。
[638] 見王玄覽《玄珠錄》。

心離境，住無所有，不著一物，自入虛無，心乃合道”，[639] 這種虛靜安坐之法，很明顯是老子“致虛守靜”工夫，目的是使自己“歸根”、“復命”。[640] 萬物的根源是靜，謂“歸根曰靜”，心性修煉也在此作爲起點。鍾呂論虛靜，從大道運行上講，認爲先天地生的元始，是虛靜無爲的，太元初判是一片寂寥虛空。[641] 鍾呂的虛靜論本源於宇宙生成論，認爲仿傚虛靜無爲的原初起點，便能以無生有，在窈冥之中生出元氣。即是說，先以收心靜坐，以有求無，再從無取得“真炁”。呂祖說“心本虛無，然性則本無二體，太空廓朗。欲化其精，先守其性；欲調乎氣，先虛其心。動以養氣，靜以煉虛。應而無爲，覺而勿隨。故以虛極靜篤，氣轉神回。”[642] 道要顯現自己，要化生，則虛無之氣化爲精，心本虛無而道性寥廓，是道體的講法。動則養氣，靜則煉虛；氣是虛無之炁運化而生。鍾呂認爲心

---

[639] 見司馬承禎《坐忘論・收心》，載於《正統道藏》，冊 38，頁 616-25。
[640] 參看《老子》第 16 章：“致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀其復。夫物芸芸，各復歸其根，歸根曰靜，是謂復命。復命曰常，知常曰明。”
[641] 《靈寶畢法・交媾龍虎第三》：“太元初判而有太始，太始之中而有太無，太無之中而有太虛，太虛之中而有太空，太空之中而有太質。太質者，天地清濁之質也。其質如卵而玄黃之色，乃太空之中一物而已。陽升到天，太極而生陰，以窈冥抱陽而下降；陰降到地，太極而生陽，以恍惚負陰而上升。一升一降，陰降陽升，與天地行道，而萬物生成也。”
[642] 見呂祖《開天皇極證真闡闢洞妙仙經・保精固命品第六》。載於《呂祖全書》卷 10《前八品經下》。

虛心靜之性可以生成並運化有形之氣，因爲氣是迹，虛無是本，所以說："養氣忘言守，降心爲不爲。動靜知宗祖，無事更尋誰？真常須應物，應物要不迷。不迷性自住，性住氣自回。"[643] 爲不爲是老子語，出自"無爲而無不爲"，[644] "降心"是抑制心之妄動，"忘言守"是對一切語言符象無所住，保持虛靜無爲的狀態，這樣就回復道性，性住則氣自回。"回"者，回復先天真炁，氣回則丹自結。所以，命功就是在性功之下輔助而成。又看另一段：

> 以一心觀萬物，萬物不謂之有餘；以萬物擾一氣，一氣不謂之不足。一氣歸一心，心不可爲物之所奪；一心運一氣，氣不可爲法之所役。心源清徹，一照萬破，亦不知有物也；氣戰剛強，萬感一息，亦不知有法也。物物無物，以還本來之象；法法無法，乃全自得之真矣。[645]

修丹運氣的過程，有心、氣、物三者相互的關係。鍾離權認爲，體內之氣應以心作主，氣是心之動，心動

[643] 見呂祖：《百字碑》。
[644] 見《老子》第 37 章。
[645] 見《靈寶畢法・內觀第九》。

但不可以妄爲。外物爲物，以心觀之要物物無物，不可多加一分主觀，恰如王弼說“於自然無所違”。相反，外物亦不能內擾澄明的心。三者本於自然，才能得見真道；其用見體，三即成一，有《玄門大論三一訣》的影子。[646] 鍾呂丹道這種內觀方法，是道的體現。本然之性、法性、道性皆成一體。這種道性的說法，是以道體虛無，視之不見、聽之不聞，從大道之本體開出，有如老子之所謂“道”。又曰“蓋高上虛無，無物可喻，所可比者，如人之修煉，節序無差，成就有次，沖和之氣，凝而不散，至虛真性，恬淡無爲，神合乎道，歸於自然。”[647] 道性雖是虛無，但亦是實體，是從“人之修煉，節序無差”的實踐中得悟。

鍾呂另一方面又強調從命功入手的“築基”工夫。其理論建立在天人相應的運化玄機之上，以大小宇宙同一的道，心比天而腎比地，只要適時煉氣，使二氣交合而採得“正陽之氣”，便與道合一而爲神仙。鍾曰：

[646] 見《雲笈七籤》頁 286。有關《玄門大論三一訣》論“混三爲一”之說，參看本論文第二章第 2.4 節“形神兼修”。
[647] 見《靈寶畢法・內觀第九》。

> 論其交合生成，乃元陽一氣爲本，氣中生液，液中生氣。腎爲氣之根，心爲液之源，靈根堅固，恍恍惚惚，氣中自生真水、心源清淨，杳杳冥冥，液中自有真火。火中識取真龍，水中識取真虎，龍虎相交而變爲黃芽，合就黃芽而結成大藥，乃曰金丹，金丹既就，乃曰神仙。[648]

這一種修煉型態，一般稱之爲“命功”。在鍾呂來說，命功要講求多方面外在因素，有四時之氣的變化對五臟之氣的影響，錯縱複雜。它繼承了東漢魏伯陽《周易参同契》及易緯等思想，展現非常濃厚的天人相應模式。例如，要做到坎離相交採得真炁，就須照顧到“年中用月、月中用日、日中用時”的細微變化，否則煉氣不得法、煉法不適時，也是徒勞無功：

> 月旦之後，三日魂生於魄，六日兩停，又六日魂全，其數用九也；月望之後，魄生於魂，六日兩停，又六日魄全，其數用六也。歲之夏至，月之十六日，乃日用離卦之法，人之午時也；歲之冬至，月之旦日，乃日用坎卦之法，人之

[648] 見《鍾呂傳道集‧論五行第六》。

子時也。天地陰陽升降之宜，日月魂魄陰陽之理，尚以數推之，交合有序，運轉無差。[649]

由於“晝夜不息，寒暑相推，積日爲月，積月爲歲。月之積日者，以其魄中藏魂，魂中藏魄也”，積日爲月或積月爲歲，都是有數可循。歲之積月者，是“律中起呂，呂中起律”，在數言之，則陰用六而陽用九。一月之盈虧，只是陽氣在月上盛衰的表現，有數可計：月滿之前其數用九，月望之後其數用六。又日之用時，乃盤算一日之間陽氣之盛衰，進而取其適當時機做適當工夫。這也是鍾呂丹道最大的一個特色，也就是其內丹工夫有天道運行的道理作爲根據，修煉功法言之有物，錯之於一隅或偏之於一時，即不是大道之正路，也就不能像天地長久。天地、日月、陰陽、坎離等，都有其數、有其序，修煉就要依法而行，有曰：“日月運行，以合天地之機，不離乾坤之數。萬物生成，雖在於陰陽，而造化亦資於日月。”[650]

從以上幾段我們可以認識到鍾呂丹道的兩個方

---

[649] 見《靈寶畢法・肘後飛金晶第五》。
[650] 見《靈寶畢法・肘後飛金晶第五》。

面。其一是在性功，它強調虛靜無爲之道在修煉上的重要性。另一是在命功，它指出大道運行在煉氣上的影響。前者修虛靜無爲可以有先天真炁的出現，爲命功作出貢獻；後者掌握大道之運行是煉氣化無的重要玄機。所以，鍾呂的打坐工夫，看似修心，但也是煉命；或者倒過來說，看其適時煉氣而狀似煉命，其實也是修性體道的工夫。修性煉命是不一不二的關係，修性即是煉命，煉命即是修性，故言之爲性命雙修。

鍾呂丹法中論性，其實與論心、論道相一致。“心”、“性”、“道”的意義都在成仙的終極上滙合。這種思想是由前期道教重玄哲學發展出來，《三論玄旨》[651] 有云“即心是道，心之與道，一性而然”，明修道之要在於修心見性，清靜無爲，遣滯破執，“無執滯之妨，則真常之性見”。[652] 由於重玄學的影響，鍾呂內丹思想對道與身，性與命的看法，也以相即不二的思想觀之。在唐初出現的《太玄真一本際經》[653] 就

651 《三論玄旨》作者不詳，疑出於晚唐五代時岩泉隱居之士。
652 見《正統道藏》，冊 38，頁 640。
653 《太玄真一本際經》是隋唐之間道士劉進喜、李仲卿模仿佛經而造作的道經。此說載於釋玄嶷《甄正論》。

早已提出"身與道一"的理論。[654] 鍾呂在內觀存想之中，心是一種無心之心，由此而進希夷之境，云"當此之際，以無心爲心，如何謂之應物，以無物爲物，如何謂之用法，真樂熙熙，不知己之有身，漸入無爲之道，以入希夷之域，斯爲入聖超凡之客。"[655] 雖然是無心爲心，無物爲物，道性得以顯現，但鍾呂是憑此修心工夫連著肉身一起"入聖超凡"的，它是一種具實質意義的"超凡軀、脫俗胎"的變化。那些變化早已在此內觀之前做好充份的準備，有"匹配陰陽"、"聚散水火"、"交媾龍虎"、"燒煉丹藥"、"肘後飛金晶"、"玉液還丹"、"金液還丹"、"朝元"等，而後三者均被視之爲"上乘功法"。此時之體驗，應當是命、性、身、道四者爲一。故鍾呂的上乘境界既爲性命合一，亦爲身道合一。

然鍾呂在神仙五等級裡，天仙與神仙之間，設了一條人世間的道德屏障，要用"得道"的身軀復入凡塵之境，完成普世的悲願。這又增加了"性功"的第二

[654] 《本際經》："具是四倒，妄造諸法，計我及物，故名生死，不得道身。天尊大聖了此實性，畢竟無性，洞會道源，故名得道，身與道一，故名道身。"
[655] 見《靈寶畢法・內觀第九》。

層意義：性功不單在煉心上講，還要在道德行為上講。下面是呂祖強調性命雙修的重要性，“性功”是屬於第一種意義。呂祖《敲爻歌》云：

> 命要傳，性要悟，入聖超凡由汝做，三清路上行人少，六道門中爭入去。報賢良，休慕顧，性命機關須守護，若還缺一不芳菲，執著波查應失路。只修性，不修命，此是修行第一病，只修祖性不修丹，萬劫陰靈難入聖。達命宗，迷祖性，恰此鑑容無寶鏡，壽同天地一愚夫，權握家財無主柄。性命雙修玄又玄，海底法波駕法船，生擒活捉蛟龍首，始知匠手不虛傳。[656]

修性與煉命的工夫，是入聖超凡不可或缺的元素。鍾呂認為，成仙之路是開放給每個人的，人人皆有長生藥，只是三清路上行人少而已。道教一直以來強調自我生命改造的能力，內丹思想更實現了“我命在我，不在天地”[657]的說法。內丹思想使道德實踐宗教化。由於道德實踐帶著信仰的色彩，道德行為更具內在力

[656] 見《呂祖全書》卷3。
[657] 見《西升經》。

和實踐的動能，對人世間的秩序與和諧是一件好事。性命雙修成爲奉道之士所須實踐的事。只修性，不修命，不能超凡軀、脫俗胎，最後也要墮入輪迴之苦；只修命、不修性，性不修則迷，迷祖性則凡塵世俗之心未盡，光有一副仙骨，也不算得道。長生不死的軀體，缺乏了一個性靈，亦與愚夫無異。

另外，呂祖說："別聖師，雲遊塵境，誓度百人成道，皈奉真風。"[658] 這是"性功"的第二種意義，是道德行爲的實踐，也是界劃天仙與神仙之分別。這個分別的內容是：悲願。故鍾離權云："神仙厭居三島，而傳道人間，道上有功，人間有行，功行滿足，受天書以返洞天，是曰天仙。"[659]

總的來說，鍾呂丹道的性命雙修觀念，除了性與命兩概念之外，還包含了氣與心。先看心。在丹道的論述中，鍾呂所提到的心有兩種意義。其一是，在命功的鍛鍊中，心是實然的心。在天人相應的小宇宙描述中，以心比天，以腎比地，心是產生心液的臟器。心

[658] 見《呂祖指玄篇・序》,《呂祖全書》卷 6。
[659] 見《鍾呂傳道集・論真仙第一》。

在交媾龍虎之後所得的正陽之氣，到最後神仙境界時演變成有意志、有德性的主體。另一是，在性功的描述中，心是主體，又是唯一的實體。心的作用是天人合一，心是虛無靜寂、可觀照萬物的主體；它又代表著人的本然狀態，通過心可以體道，有內在超越的能力，最後神仙境界時此心就是道。[660] 在行使傳道人間的仙蹟時，心更明顯是道德主體。

這個成仙階段中，值得留意的是，心作為道德主體，帶領著整個性功和命功的演化，表現出非常微妙的主導作用。在性功的修行上，道德心是認知心經過修行的結果。[661] 靜則為心，動則為慾，去慾則存乎澄明之本心。道德主體就存在於本源的心體上，只是，心動之慾會容易偏軌而妄為，慾心要回復本源的道德心就要再來一番修性工夫。所以，性功是在每個修煉階段都必須執持的。在初起階段的命功鍛鍊中，道德心與意無別。當實然的心液與腎氣交合，整個工夫由意主導，負責氣液造化的指令。當實然的氣液轉化為

[660] 這時的心具有觀照萬物的能力，在本體論意義下能夠體道，從而有天人合一的境界，所以是內在超越。最後的神仙境界是天人合一，故此心就是道。
[661] 由認知心修至道德心，是通過去慾工夫，讓本源的、澄明的心體朗現。這是性功的主要修煉工夫。這個意義，有別於前面所說的心體通過內在超越而最後與道同一的本體論意義。

正陽之氣時，道德心仍是主導者，所主導的是要正陽之氣通過內觀的考驗。當內觀測試通過，即是最後的性功圓成，此道德心便與正陽之氣融合，成爲具道德主體的陽神。此陽神本質上是正陽之氣和道德主體的混合體，它既有物質性的生命能量，此即命；又有道德意志的主體作用，此即性。所以，成仙的條件，也必然是性命雙修，缺一不可。道德主體也因此而存在於神仙境界中，故此"心"就是道，是天人合一的終極呈現。神仙表現出極高的道德修爲，直至積功累德有成，再進一步列入天仙之品位。

至於氣，在命功，氣是實然的氣，有物質基礎。正陽之氣有通五臟、四肢昏衢的實質意義，但不是主體。最後神仙境界陽神出入於有無，此時的"氣"所臻至的境界是與道同一的，它可以自我實現：可以氣化形，又可以形化氣，具道德主體。不過，還須注意的是，此"氣"不是實然的氣。在神仙階段中，與其說是氣，不如說是陽神；因爲"氣"一字，一般是用來描述後天有形之氣。氣具實質意義，並不適合用於描述陽神。在性功，氣是心之所使，降心則氣自回，氣回丹自結；

所煉的氣是實然的氣，無主體意義。氣在虛寂之無心之心的觀照下，演變爲真炁或正陽之氣，這時的氣叫陽神，才有主體意義。內觀十魔九難經過重重障礙之後，陽神走出昏衢，此"氣"即是道，既有實質意義，又是真實道體。

鍾呂把性、命、心、性、氣、道的特殊性，全部滙合於得道成仙的終極境界中，成爲合一狀態。在陽神仍未通過內觀的測試之前，心仍是主導者，心充當著去魔除障的守護者，最後與陽神融合，心氣合一，氣道合一。

3.5. 形軀的意義

早期金丹大道中的形軀，在外丹服食後就能長生不朽，嚴格地說，形神關係是兩個相離的個體，神可離形而飛升。形軀的意義到了鍾呂丹道已有重大的改變。鍾呂丹道創建其內丹思想，凸顯形神不但不是兩無關係的獨立個體，相反，更是互相依存，互相影響而具辯證地存在的關係。

鍾呂丹道的形神觀是將人身看作是由形、氣、意三方面的架構，簡單地說，是軀體、生命和精神三而爲一的整合系统。意，即是心的作用；而形，是精所造；故三者又相當於精、氣、神。此三合之說的確承繼著前代精氣神三合思想，例如早在《太平經》已提倡"愛氣尊神重精"，而《老子想爾注》及《河上公章句》亦已明示精氣神合一之說。不過，內丹學發展至鍾呂，形與神之間的關係既保留前代可以相互分離又獨立存在的超脫模式，例如晉葛洪主張所謂"先死後蛻謂之屍解仙"之說，鍾呂以"人仙"代之。但鍾呂所論之"人仙"，卻是"安樂延年"之百歲人壽。嚴格來說，"人仙"只不過是非常健康而能盡終其天年的人，與其說是仙，不如說是人。

值得注意的是，鍾呂丹道把成仙的條件置放在陽神的修爲階次上，而不是肉身的質素；雖然，前代所論之"上士舉形升虛"、"中士游於名山"、"下士先死後蛻"的分類法，間接也是決定於陽氣的修爲工夫，但在金丹服食的强調下，形軀的超脫與及其素質的改變，卻絕大部份是來自外丹而非內煉。從這個內

外之別去理解鍾呂丹道對形軀的看法，不難知道形軀的意義，除了是一個生命借以延續和表現的媒體或工具之外，也還是生命本身。

生命的精彩處，是源自鍾呂與別不同的觀物法。鍾呂認爲，世間上所有物質都是由陰陽二氣組成。人與萬物一樣，由元陽既判而有二氣，二氣相合而有人或物。這個觀念源自老子思想已不必贅論了。[662] 鍾呂運用天人相應觀念，認爲天地運化所成之物，必也有著日月的陰陽結構模式。如果以日爲陽而月爲陰，以日爲氣而月爲形的話，作爲陰形的月，就相當於物中之寶，與陽氣有必然的關係。進而言之，如果物中有寶，又潛藏真陽於其中，人又有同一的情況的話，則人便可以煉形成神了。我們首先看鍾離權論日月的關係，然後再掌握其對形質的看法。他說：

> 大道無形，生育天地；大道無名，運行日月。日月者，太陰、太陽之精，默紀天地交合之度，助行生成萬物之功。東西出沒，以分晝夜；南北往來，以定寒暑。晝夜不息，寒暑相

[662] 本論文第三章第 3.2 節“道德的根據”已論。

催。而魄中生魂，魂中生魄。進退有時，不失乾坤之數；往來有度，無差天地之期。[663]

即是說，日是至陽，月是至陰，天地之交合與日月有必然的關係，其結果就是晝夜寒暑的出現。萬物也因而出現運行與變化的特定規律。有運動就有度數，陰陽互變，或魂中生魄，或魄中生魂，都“不失乾坤之數；往來有度，無差天地之期”，度、數、期就成爲變化規律的量度概念，未有大地之前是“大道無形，視聽不可以見聞”、“大道無名，度數不可以籌算”；[664] 已有天地，則“既有形名，難逃度數”。[665] 度數的出現，有“十二辰爲一日，五日爲一候，三候爲一氣，三氣爲一節，二節爲一時，時有春夏秋冬。”[666] 因此出現年中之時、月中之時、日中之時、甚至人中之時等等，都是度數之內，成爲特定的自然規律。鍾呂論日月四時五行，目的只有一個，是要說明人身小宇宙必等同大道運化的規律，是一種天人相應說，此其一。另外，鍾呂必須以大道運行說明煉形的可能，在展示

---

663 見《鍾呂傳道集・論日月第四》。
664 見《靈寶畢法・匹配陰陽第一》。
665 同上註。
666 見《鍾呂傳道集・論四時第五》。

宏觀的宇宙圖式的背後，原來也有“煉氣成神，脫質成仙”的基礎理論。鍾曰：

> 修持之士，若取法於天地，自可長生而不死，若比日月之躔度，往來交合，止於月受日魂，以陽變陰。陰盡陽純，月華瑩淨。消除暗魄，如日之光輝，照耀於下土。當此時，如人之修煉，以氣成神脫質升仙，煉就純陽之體也。[667]

意思是說，月本來屬於太陰，是魄，但月受日魂，得到日之陽氣，本來屬於月自身的陰氣便因受陽而消退，月便光華朗現於天空中。如果人立志修持，取法於天地，便像月受日之陽氣一樣，也可以將形質由陰變陽，脫質升仙。這就是鍾呂對形軀的重視原因，也是整個鍾呂內丹學說的最重要部份。

煉形成神的可能在於方法。方法就是仿傚天地之機，繼而掌握日月之出末往來、交合躔度，於是便出現有“年中用月、月中用日、日中用時”之繁冗工夫，

[667] 見《鍾呂傳道集・論日月第四》。

簡單地講是這樣的：

> 始也法效天機，用陰陽升降之理，使真水真火，合而爲一，煉成大藥，永鎭丹田，浩劫不死，而壽齊天地。如厭居塵世，用功不已，當取日月之交會，以陽煉陰，使陰不生；以氣養神，使神不散。五氣朝元，三花聚頂，謝絕俗流，以歸三島。[668]

對於鍾呂來說，五氣朝元、三花聚頂，都有一套特定的方法，是根據不同的時候作導引、咽津，及束勒陽關；其所謂“肘後飛金晶”、“玉液煉形”、“金液煉形”等也因“煉形成神”的觀念構作出來。所謂“法效天機，用陰陽升降之理”，即是“匹配陰陽”、“燒煉丹藥”、“交媾龍虎”幾項。有了所謂“大藥”，丹田畜養了正陽之氣，便可以將形化神，超脫形質。

前面說過，天下間一切形物都有著陰陽要素，原因是一切萬物都由二氣交合而成。同時，萬物各自又陰

[668] 同上註。

中有陽而陽中有陰。鍾呂論大道，從乾坤兩卦開始，乾與坤各自代表天與地及陰與陽。乾坤互索便有三陽男三陰女，稱之爲長男震，中男坎，少男艮，長女巽，中女離，少女兌。陽爲生，陰爲成。三陽交合於三陰而萬物生，三陰交合於三陽而萬物成。是以天地交合，本於乾坤相索，而運行於道。乾坤相索而生六氣，六氣交合而分五行，五行交合而生成萬物。在天地陰陽升降之機中，所謂天地長久，升降不已，是因爲“天以乾索坤而還於地中，其陽負陰而上升；地以坤索乾而還於天中，其陰抱陽而下降。”[669] 意思是，相索之後，坤變坎而坎中陽本源自天，故此陽必還於天中而上升，乾變離而離中陰本源自地，故此陰必還於地而下降，由是一升一降而天地長久。在此升降的運動中，我們所稱的陽升的氣和陰降的液，是一種後天現象，名之爲坎、離，這種現象是經過先天乾坤的相索而成。大道玄機至此，我們發現，從演煉後天返至先天，就是由坎、離逆反至乾、坤的工夫；其關鍵是使後天離中陰轉變爲陽而成乾，坎中陽轉變爲陰而成坤。這個

[669] 見《靈寶畢法・匹配陰陽第一》。

工夫必須通過坎離再度相交相合，重構而還原。所以，鍾呂內丹的第一步功夫就是“匹配陰陽”，繼之而“交媾龍虎”。匹配陰陽目的是壯旺氣液，“氣多能生液，液多能生氣”，務使氣液相生達到足夠交媾龍虎的程度。而交媾龍虎的目的，是交合後天的氣液並予以重新整合，從而使箇中生出先天性質的乾坤。即是說，上升氣中的無形之水，名之爲“真一之水”，及下降液中的無形之氣，名之爲“正陽之氣”兩者，得到交合。交媾後的型態即是“丹”，就是所謂先天純陰與純陽，此實在是原來狀態的乾與坤，或天與地。到此，“內丹”的意思就是一乾一坤的出現。但在論氣的變化而言，必須以具體而實質的東西來表達。氣本身必以陽稱，氣必屬陽，在邏輯上，“陰氣”一詞是矛盾而不能成立的。因爲，我們一般以陰氣、陽氣論說，是在相對意義下說明一些道理，它只不過方便權說。鍾離權說“奉道之士，修陽不修陰”，就是要表達這個道理。[670] 又如月有盈虧，月之光華是陽所生，月之陰晦是陰所成，其實質變化，只不過是月上之陽

[670] 見《鍾呂傳道集・論煉形第十四》。

的作用：初陽受之而爲朔，陽受其半而爲上弦，得受全陽而爲望，陽退其半而爲下弦，陽將退盡而爲晦。此受陽而光亮者則稱魂，不受陽而黑暗者則稱魄，魂魄關係僅由陽的作用而已矣。所以，內丹初萌，雖說是乾是坤，但坤僅是相對概念，爲方便權說而無實質型態，其實質型態只是作爲乾的純陽之氣。鍾呂言內丹，在交媾龍虎之後，只言“正陽之氣”之採成而不復言“真一之水”之去向，就是因爲此真一之水沒有實在的形質。

後天的物質既然是乾坤互索之後的結果，其三男三女的內在元素必是陰陽同兼，所生何物則決定在組合上的陰陽比例。這是物質形成的基本理論，是傳統陰陽觀念。《黃帝內經》云：“孤陰不生，獨陽不長”，鍾呂云“陰不得陽不生，陽不得陰不成”，[671] 在既已生成的萬物中，鍾呂認爲日月爲真陽，是陽中之至陽，天地間無任何物質比日月具備更多的陽；而金玉則是真陰，是陰中之至陰，天地間無任何物質比金玉具備更多的陰。所以，“積陽而神，麗乎天而大者，日月

[671] 見《靈寶畢法・燒煉丹藥第四》。

也，日月乃真陽，而得真陰以相成也。積陰而形，壯於地而貴者金玉也，金玉乃真陰，而得真陽以相生也”，[672] 由於日月本屬真陽，在孤陰不生，獨陽不長的規律下，日月要靠真陰以成之，“日月以陰成陽，數足生明”。[673] 同樣，本屬真陰的地上金玉，也要真陽以生之，“金玉以陽生陰，氣足生寶”。[674] 鍾呂進而以天人相應代入論之，真陰真陽比之以無形之水與無形之液，認爲“真陽比心液中真氣，真陰比腎氣中真水。真水不得真氣不生，真氣不得真水不成。”[675] 因此真水與真氣應該交合，重新整理，採其丹藥。由於日中離卦是陽氣最旺之時，故有“離卦採藥”之說。[676] 採藥仿如金玉之成寶，全因爲陽氣不斷進之。人的形質亦如是，進陽而火數足，則長生如金玉也，故曰“日月以陰成陽，數足生明；金玉以陽生陰，氣足生寶。金玉成寶者，蓋以氣足而進之以陽；日月生明者，蓋以數足而授之以魂。比於乾卦進火，煉陽無衰。火以

---

[672] 同上註。
[673] 同上註。
[674] 同上註。
[675] 同上註。
[676] 《靈寶畢法・燒煉丹藥第四》云：“離卦龍虎交媾，名曰採藥。”

加數，而陽長生也。”[677] 如果依法行持，理論上，人與金玉同是形質，人只要進陽火之數充足，便能“成寶”。此之謂寶，是交媾後之內丹，正陽之氣也。初生之正陽之氣薄弱，還須一段工夫。此工夫具體來說是“勒陽關而煉丹藥”，俗稱“火候”：

> 必於此時，神識內守，鼻息綿綿，以肚腹微脅，臍腎覺熱太甚，微放輕勒；臍腹未熱緊勒；漸熱即守常，任意放志以滿乾坤，乃曰勒陽關而煉丹藥，使氣不上行以固真水，經脾宮，隨呼吸，而搬運於命府黃府之中。[678]

這工夫主要是存養，務求真炁不致散失，故須勒陽關，使其火不熄而下丹田暖和，基礎穩固以後，再送上中丹田黃庭宮，再依法行持“沐浴”存想等工夫，自有所成，此刻大丹將現，曰“氣液造化，時變而爲精，精變而爲珠，珠變而爲汞，汞變而爲砂，砂變而爲金，乃曰金丹，其功不小矣。”[679] “金丹”一詞，是外丹術語。鍾呂時期，仍有不少人追求金丹服食以達長生

677 同上註。
678 同上註。
679 同上註。

不死。鍾呂認爲，金丹就在人身中，不必外求，只須內煉。若要長生不死，使肉身飛升，就要仿傚大道運行，依法行持，煉形成神。形軀這個觀念，若依魏晉時期的神仙道教說，肉身不朽的理論來自比喻。此認爲人同草木，就必會萎亡；若人同黃金，就可以恆久不朽。服食金丹，就憑一個信念；至於邏輯上的問題、科學論證等，都可以在非理性的支配下擱置一端。葛洪又用“不可否定論”來反駁那些不相信神仙的說法，間接使服食金丹的人增強信念，更加相信服食不朽的黃金便能得到不朽的肉身。形軀的質變能力，在鍾呂的理論闡釋之下，要靠內在的修維方可達致。這種對形軀觀念上的轉變，鍾呂的內丹思想可說是一種突破。

“煉形成神”的修煉可能性在於上述“金玉成寶”的相應說之外，鍾呂還有第二個重要的理論支柱，就是肉身中的一點元陽。這點元陽是決定“物中成寶”及“氣煉形質”的可能。人有元陽，是因爲父母二氣交合，精血爲胎胞，包含元陽真氣，在子宮內積日累月，陰承陽生，氣隨胎化，三百日胎圓而元陽

造化成人，之後那一點元陽就隱藏於形軀之中。鍾曰：

> 以己身受氣之初，乃父母真氣兩停，而即精血爲胞胎，寄質在母純陰之中，陰中生陰，因形造形，胎完氣足，堂堂六尺之軀，皆屬陰也，所有者一點元陽而已。必欲長生不死，以煉形住世，而歷劫長存；必欲超凡入聖，以煉形化氣，而身外有身。[680]

人之成長，是因爲“陰中生陰，因形造形”所致。人的軀體，“皆屬陰也”。煉形化氣的可能就憑陰質軀體之中的“一點元陽”。鍾呂要提出元陽觀念，是因爲金玉也有“真陽”於其真陰之中。它的存在方式是真陰爲其形質屬性，內抱真陽於其中。在未討論金玉內抱真陽之前，先看看金玉爲何成爲真陰之身：

> 陽升到天，太極生陰，陰不足而陽有餘，所以積陽生神；陰降到地，太極生陽，陽不足而陰有餘，所以積陰生形。上之日月，下之金玉，真陽有神，真陰有形，其氣相交，而上下

680 見《鍾呂傳道集・論煉形第十四》。

> 相射，光盈天地，則金玉可貴者，良以此也。[681]

由於天地陰陽二氣交合之際，陽在天頂出現餘陽，故餘陽便累積而成日月；同樣，地下有餘陰而累積成金玉。所以日月是真陽所生，金玉是真陰所成。再看以下一段：

> 是知金玉之氣，凝於空則爲瑞氣祥烟；入於地則變醴泉芝草。人民受之而爲英傑，鳥獸得之而生奇異。蓋金玉之質，雖產於積陰之形，而中抱真陽之氣，又感積陽成神之日月，真陰真陽之下射，而寶凝矣。[682]

如前所說，大道運行之中，陽升陰降的原動力是靠乾坤相索後，坎中陽與離中陰必須要回復本位，從而引動升降。也由於相索後的後天型態是坎離，故後天必屬陰中藏陽，及陽中藏陰的有機組成。金玉也一樣，金玉本身由餘陰所積而成。金玉與日月均非一般物質，因爲它們是真陰真陽之身，各屬乾坤互索而出的坎離型態，與其它物質落入巽震艮兌的排列有所不

---

681 見《靈寶畢法・玉液還丹第六》。
682 同上註。

同。但真陰之中必內藏真陽，因爲坎中有陽，此亦金玉爲寶的主要原因。金玉之氣又經日月之朗照，日月本爲餘陽所積而爲真陽之身，真陽之身中又內藏真陰，日月射下者，乃真陰真陽，使金玉進之以真陰真陽而更顯其光華寶氣，而使各類物質受其氣而吉祥優勝。此金玉從形質真氣論之，實爲傳統對金玉視作珍貴寶物之觀念帶來理論基礎。

既然金玉內有真陽，人亦內藏元陽，那麼，人如金玉，亦可以氣煉形質了。

> 積陰成形，而內抱真陽，以爲金玉，比於積藥而抱真氣，以爲胎仙也。金玉之氣入於地，而爲醴泉芝草者，比於玉液還丹田也。金玉之氣凝於空，而爲瑞氣祥烟者，比於氣煉形質也。凡金玉之氣沖於天，隨陽升而起；凡金玉之氣入於地，隨陰降而還。既隨陰陽升降，自有四時，可以液還丹田，氣煉形質，比於四時加減，一日改移也。[683]

[683] 同上註。

在比喻之下，人就有一系列的工夫隨著而來。首先，人的元陽經過鍛煉而爲丹藥。即內丹初萌，內丹種子經過一番存養壯旺之後，就可以像金玉之氣一樣，上可凝於空，下可還於地。前者相當於氣煉形質，後者相當於液還丹田，於是，鍾呂丹道中的“玉液煉形”、“玉液還丹”及“金液煉形”、“金液還丹”的構思便相應而出。所謂“煉形”或“還丹”，是指體內之真氣，有如金玉之氣滿凝空中而爲瑞氣祥煙，或下降入地而爲氣煉形質一樣，也可以使之升而導引至全身，從而煉形化氣，或使之降而還丹，從而氣煉形質。這都是基於天人相應說：日月比氣，腎氣比月而心氣比日；金玉比液，腎液比金，心液比玉。“玉液煉形”者，把心氣、腎氣二氣相交過重樓之際，閉口不呼，津液便滿溢於口中玉池，此時把它咽至下丹田，稱之爲“玉液還丹”；升之則曰“玉液煉形”。至於金液，是腎氣不上合心氣，停於肺而熏蒸於肺，真氣取自於肺，肺爲金，由肺而生之液爲金液，咽之則“金液還丹”，升之則“金液煉形”。[684] 如果依法行持的話，

[684] 詳文見《靈寶畢法・金液還丹第七》。

會有不少證驗，如“金液煉形，則骨朝金色，而體出金光，金花片片，空中自現，乃五氣朝元，三陽聚頂，欲超凡體之時，金丹大就之日”、[685]“若玉液煉形，則肌泛陽酥，而形如琪樹、瓊花玉蕊，更改凡體，光彩射人，乘風而飛騰自如，形將爲氣者也”、[686]“寒暑不能爲害，勞苦不能爲虞。體輕骨健，氣爽神清，永保無疆之壽，長爲不老之人”、[687]個人亦有感覺，例如“真氣將足而似常飽，所食不多，飲酒無量”、[688]“塵骨已更而變神識；步趨走馬，其身如飛”、[689]“目如點漆，體若凝脂，紺髮再生，皺臉重舒，老去永駐童顏；仰視百步而見秋毫；身體之間，舊痕殘靨，自然消除；涕淚涎汗，亦不見有”、[690]“聖丹生味，靈液透香。口鼻之間，常有真香奇味。漱津成酥，可以療人疾病。遍體皆成白膏”、[691]“煉氣之驗，但覺身體極暢，常仰升騰，丹光透骨，異香滿室”、[692]“陰陽變

---

[685] 見《鍾呂傳道集‧論煉形第十四》。
[686] 同上註。
[687] 同上註。
[688] 見《靈寶畢法‧玉液還丹第六》。
[689] 同上註。
[690] 同上註。
[691] 同上註。
[692] 見《靈寶畢法‧朝元第八》。

化，人事災福，神明皆能預知”等等，[693] 徵驗無數。

很明顯，鍾呂內丹思想非常注重形軀，主要是人的肉身是可以重新改造的。其理論根據來自金玉成寶之可能，只要人身中元陽開展其鍛鍊，便能如金玉一樣煉形化氣、煉質成神。所採取的功法，有“玉液煉形”、“玉液還丹”、“金液煉形”、“金液還丹”等，都為煉形化氣而設計，有著嚴謹的理據支持。觀其“還丹”與“金液”的觀念，實來自金丹。尤其晉代神仙道教之外丹黃白術，一直領導著整個金丹燒煉的傳統，以還丹、金液為兩大追求項目。葛洪說：“余考覽養性之書，鳩集久視之方，曾所披涉篇卷，以千計矣，莫不以還丹、金液為大要者焉。然此二事，蓋仙道之極也。服此而不仙，則古來無仙矣”，[694] 可想而知，此兩者對成仙的重要性及其在社會上的影響力之大。在外丹，“還丹”的意思是指屬於後天的丹砂返還象徵先天的金丹；而“金液”則源於液態的黃金，一種不朽的物質，基於“金性不敗朽，故為萬物寶”的信念，人以服食金液求取長生不死。在葛洪時

[693] 見《靈寶畢法・金液還丹第七》。
[694] 見《抱朴子內篇・金丹》，《抱朴子內篇校釋》頁 70。

期，還丹是這樣的：“凡草木燒之即燼，而丹砂燒之成水銀，積變而還成丹砂，其去草木亦遠矣；故能令人長生，神仙獨見此理矣。”[695] 還丹在燒煉技術上說，丹砂是硫化汞（HgS），燃燒氧化成水銀（Hg）；但其中一部份丹砂被氧化成汞之後，再進一步氧化爲紅色氧化汞（HgO）。由於氧化汞與最初的丹砂均爲紅色，所以被誤以爲還原了，故稱還丹。鍾呂內丹有著非常濃厚的外丹概念，成仙的理論體系也依循外丹成仙的模式，從二氣交合、水火既濟、玉液煉形、金液煉形、玉液還丹、金液還丹、大還丹、小還丹、七返還丹、九轉還丹等等，可以想像金丹概念籠罩著整個內丹理論體系。鍾呂亦不斷地重覆“氣化爲精，精化爲珠，珠化爲汞，汞化爲砂”的效驗，凸顯內煉還丹的理論。[696] 然而，鍾呂煉形，由身中一點元陽開始，運用人體生理學，結合大道運化玄機，再以天人相應的哲學思維，建構了一套內煉成仙的工夫。這對於唐代金丹術正在衰微而內丹思想尚未有太多人提出的時代，可算是一種突破。

---

[695] 同上註，頁 72。
[696] 見《鍾呂傳道集・論煉形第十四》。

鍾呂內丹思想對形軀的看法，是身中有一點元陽，爲形質中之真陽，它使人成爲萬物之中，最靈最貴者。正如金玉之爲寶一樣，肉身可以煉就陽神，成爲神仙。神仙境界是神形合一，陽神不能單獨存在於虛空之中，必須借“殼”而傳道於人間；形軀無神亦狀如枯木，與一堆糞土無異。形軀可以當爲一種手段，因爲陽神要借形軀而存在，廣行道德於人間。煉質成神的工夫，造就了不同素質的形軀。第一，單以氣養神者，只得安樂延年的小乘效果。第二，以氣煉形者，形得以氣化，陰盡陽純；惟陽神困於昏衢者，此形軀爲陸地神仙。第三，若煉形化氣，煉氣成神，陽神得以出入形軀，出而復入，借形軀傳道於人間者，此形軀爲神仙之形軀。這裡值得提問的是，所謂神仙境界的形神合一，究竟形軀是甚麼性質呢？

首先，這種氣化是實質上的氣化，形質經過“玉液煉形”、“玉液還丹”、“金液煉形”、“金液還丹”等工夫，煉質成神是實在的，形軀的確有了質變，除了前文所引眾多的證驗之外，我們從其煉形化氣的工夫裡亦可知道，例如“若玉液煉形，則肌泛陽酥，而

形如琪樹，瓊花玉蕊，更改凡體，光彩射人，乘風而飛騰自如，形將爲氣者也”，[697] 又當演煉陽神達到地仙境界時，“如厭居塵世，用功不已，當取日月之交會，以陽煉陰，使陰不生；以氣養神，使神不散。五氣朝元，三花聚頂，謝絕俗流，以歸三島”，[698] 所說的“以陽煉陰，使陰不生”，當指體內之形陰不生。又云“上下往復，若無虧損，自可延年。如知時候無差，抽添有度，自可長生；若造作無倦，修持不已，陰盡陽純，自可超凡入聖”，[699] 所謂“陰盡陽純”，也應該是指形軀的陰質去盡，變而爲氣。但鍾呂所講的陽神，最後又與形軀獨立開來。所謂“超脫”，是指“超出凡軀而入聖品，脫去俗胎而爲仙子”。[700] 在三田返復，互相交換，以至煉形化氣，煉氣化神當中，陽神“自下田遷而至中田，自中田遷而至上田，自上田遷而出天門，棄下凡軀，以入聖流仙品”，[701] 此“棄下凡軀”而入仙品，很清楚說明形神各自分離，形軀的形質依然未被氣化。在陽神出入於凡軀時，形軀是

[697] 同上註。
[698] 見《鍾呂傳道集・論日月第四》。
[699] 見《鍾呂傳道集・論天地第三》。
[700] 見《靈寶畢法・超脫第十》。
[701] 見《鍾呂傳道集・論還丹第十三》。

真實的存在，因爲“回視故軀，亦不見有，所見之者，乃如糞堆，又如枯木”。[702] 以上種種描述，我們發覺鍾呂丹道工夫對形軀的演煉，目的是爲本源的元陽壯旺，而非把身軀的陰形改變。即是說，形軀並非在現實中消失。可是，經過煉形諸多工夫，身體確實有了質變；我們認爲，這些改變是來自體內元陽的修復，才有如返老還童的素質重現。所以，所謂煉質成神，其實是把體內陽氣增多；所謂陰盡純陽，也僅指臟器功能上的陰消陽長。直至內觀焚身，陽氣最壯旺的時刻，上中下三田以及軀體四肢均滿佈陽氣時，陽神便通過心性考驗而於天頂遷出天門，棄凡軀而爲神仙。我們所說的形神合一，並不是神等同形、形等同神的意思；較正確的講法是，神與形兩者相即不離是神仙境界的條件。這個形神相即不離的狀態，是神仙行道於世的一種型態，主要意思是：形無神不立，神無形不彰。

真正問題所在，似乎落在神仙的定義上。鍾呂把這個陽神看作神仙，抑或以陽神再入形軀後的那個

---

[702] 同上註。

“人”看作神仙呢？顯然，鍾呂對神仙的定義，是從價值上考慮的。對於這個問題，我們必須注意的是，鍾呂的神仙價值觀是建立在“入世傳道、廣行道德於人間”的終極修行上。所以，鍾呂把神仙定義在陽神再入形軀而廣行道德於人間的“人”身上。形軀的重要性，在入世行道的大業上當然不能被忽視。形是神所寄托之媒體；陽神有形軀的負載，才能實現在世的價值。陽神若沒有形軀寄寓，神仙的現世道德價值是無從實現的。即使此“氣”具有道德意志，空有靈性仍是枉然。不過，入世行道的主體性才是鍾呂神仙所要呈示的部份。正如前文已論，陽神是具有道德主體的正陽之氣。[703] 它可以出入於形軀，入而出，出而入，甚至借別的形軀在現實世界呈現。當陽神再入於形軀，形神合一而爲人，陽神便可以繼續實現現世價值。鍾呂以性命雙修論說神仙的本質，在形與神的問題上，形神兩者應是同步並修的。不過，從陽神出於昏衢的神仙階段再看形神兩者的重要性時，我們不難發現，鍾呂的神仙主要任務是“廣行道德於人間”，形

[703] 參閱第三章第 3.4 節“性命旨意”末段。

軀依然被放置於工具價值之上。鍾呂以神高於形的視角總結了整個內丹修煉。神仙入世行道的主體性仍主導著整個內丹思想的終極意義。

第四章　鍾呂丹道的意義——道德觀的突破

4.1. 道教式道德觀的特點

道教式的道德觀有別於道家式的道德觀。它也不同於儒家道德觀。由道文化發展到氣文化的過程中，反映出作爲道教修煉模式的內丹，具備著實踐與理論的現實性和終極關懷的宗教性。它既有崇高的哲學境界，亦有具體的修煉媒介。

我們不能清晰地分別說明道家式的道和道教式的道，但我們可以細分兩者的道德觀。[704] 老子的道論不但確立了道家的道，他的道也同時是道教徒的終極關懷，一向爲道教徒所信以爲實體的追求對象。不過，道教徒更進一步把人世間所必須實踐的道德活動，滲透於神仙修煉的主體內，使道德實踐成爲成仙之路的必要條件。

道教內丹學是探討生命內在元素與自然的關係，尋

[704] 我們不能分清楚道家式的道和道教式的道，是因爲道教也以老子爲教宗，道教對道的認識主要源自老子的道論。然而，道教在信仰的前提下，道教的道德實踐蘊藏著一定程度的宗教情操，故有所不同。

求一套有效的方法達致神仙境界的學問。它對宇宙人生作整體性的思考和根源性的探究，通過對人與自然的關係、萬物存在的依據、人生的終極關懷等問題的反省，建立一個系統性的實踐和理論架構。它是道教哲學。這套道教哲學的特質，有著非常濃厚的終極關懷和道德實踐；而當中的終極關懷和道德實踐又存在著相當密切的關係——既因其終極關懷，所以有道德實踐；也因爲其道德實踐，所以能體現神仙終極。

道家論道，首推老子。老子所講的道，是道家學說的最高範疇。[705] 自老子之後，道家好像如魚得水，對宇宙的根源和萬物存在的依據有了議論資源，可以縱橫開出各種各樣的觀點。有學者認爲，道家在先秦哲學立於主幹地位，宋明理學也受到它的影響。[706] 雖然這種講法有點語出驚人，我們亦不必要爲這個講法詳加議論，但如果就著道德心性問題及道家的辯證思維方式看道家在文化思想史上的影響，道家的影響力確是明顯的。馮友蘭以"內聖外王"檢閱各家學說時，

[705] 見張岱年〈道家在中國哲學史上的地位〉，載於《道家文化研究》，第 1 輯，頁 82。
[706] 陳鼓應認爲："由先秦至魏晉，道家在哲學上的主導地位是明顯的，其影響一直延伸到宋明，在宋明理學中可見老莊思想的投影。" 見其著：〈道家在先秦哲學史上的主幹地位〉，載於《道家文化研究》，第 10 輯，頁 64。

說老莊的哲學“極高明”，以道家論聖人的境界是天地境界。[707] 老莊思維方式的精彩處，是把天道展示出來以證人事，及其別具特色的天地人一體觀。道家的人道觀，寄托於天道之上，認爲人倫的道德準則應效法自然，在“道法自然”的命題下，“無爲而爲”是道德實踐的模式。無爲的現實性，就是順其自然而不刻意加改自然的變化，故道的自我實現就是德。生是道的自我呈現方式，《繫辭傳》之“天地之大德曰生”就是這個意思，所以老子說，“道生之，德畜之”。“道法自然”與“無爲”都是老子道論的中心思想，勞思光、徐復觀、陳鼓應、劉笑敢等近代學者都一致公認。[708] 然而這些思想上的創建，也成爲日後中國文化的發展趨向。從這個自然無爲思想延伸的，就是對人爲的道德行爲作出批判，對社會制度及文化生活中的偏失與流弊作出評價，認爲非自然的就是“妄”，

---

[707] 見《新原道》，馮友蘭論說道家時說“這一種哲學，我們說它是‘極高明而不道中庸’。”又說道家“經過了名家對於形象世界底批評，而又超過了這些批評，以得一種‘極高明’底生活。”載於《三松堂全集》（鄭州：河南人民出版社，1994），卷5，頁5及50。

[708] 勞思光：“無爲一觀念爲《老子》思想之中心。”見勞思光：《新編中國哲學史》（臺北：三民書局，1993），第一冊，頁237。徐復觀：“老子思想最大貢獻之一，在於對此自然性的天的生成、創造，提供了新地、有系統地解釋。”見《中國人性論史》，頁325。陳鼓應：“自然無爲是老子哲學最重要的一個觀念。”見其論文〈老子哲學系統的形成〉，載於陳鼓應：《老莊新論》（香港：中華書局，1991），頁28。劉笑敢：“這兩者（自然與無爲）是老子所要強調的主要內容，是老子哲學所要傳達的主要信息。”見其論文〈老子哲學的中心價值及體系結構〉，載於《道家文化研究》，第10輯，頁118。

不合道，也非德。取而代之，“上德不德”、“天地不仁”才是最高的道德型態。道之性就在道之本體呈現，正如水之水性，能兼“善利萬物而不爭”。莊子云“夫道，有情有信，無爲無形”，就是道性。這一點可以分別了道家的道德與世俗的道德的不同。

儒家也就當前的天地萬物而言生生與變易，謂之天道。《論語》載孔子曰“天何言哉，四時行焉，百物生焉，天何言哉”，[709] 所謂天不言而四時行百物生，反映了萬物之自然，乃由不言之天這個實體在現象界呈現，可通老子的“無爲而無不爲”之說，也可通莊子的“無爲爲之之謂天，無言言之之謂德”；[710] 天地萬物之生生之性，生生之德，或言之爲“天地之大德曰生”，是一種形而上的說法。儒家就以此天道來推出人物之德性，唐君毅說：

> 儒家之形上學，主要在其天人合德之理論。其言之，則主要在其言人心、人性、人道、人德，而人道皆可通於天道，人德亦通於天德者。其

[709] 見《論語・陽貨》。
[710] 見《莊子・天地》。

言天道人道，天德人德之勝義，則在其言生、言善或價値。[711]

天人合德，也即是天人合一中的道德主體的呈現。從儒道這個角度看道德，兩者別無二致。然而，儒家所講的仁，雖是聖人立教的最高概念，但仁是生道，擴延而爲天道，即是生生不息之道。生生不息的天道是仁。儒家以仁爲道德，也以仁爲本體；只是，儒家的本體在實有層上講，不完全是從作用層上講。[712] 孔子所說的“天何言哉，四時行焉，百物生焉，天何言哉”，是從天道的作用上講這個本體。[713] 這就相同於老子的本體論，因爲老子也就在現象生息變化中去體現自然變化中的本體。這個本體論觀點，被學者稱許爲中國哲學史上的最大貢獻，老子開創了哲學的本體論。[714] 理學的本體論也在道家本體論的影響下建立起

---

[711] 見唐君毅：《哲學概論》（臺北：學生書店，1979），下冊，頁 718。

[712] 此來自牟宗三語。牟先生認爲“仁是道德上的觀念，因此也是實有層上的觀念，以仁做本體，這個本體是實有層上本體的意義。可是，道家道的有、無雙重性，其中那個無性不能說是仁，不能特殊化而爲仁。”又云“儒家也有作用層上的問題，但是作用層和實有層分得很清楚。本體是從實存層上講，不從作用層上講。道家正好相反，它的本體不從實有層上講，而從作用層上講，它沒有實有層上的本。”分別見於《中國哲學十九講》，頁 136 及 139。

[713] 孔子之嘆“天何言哉？四時行焉，百物生焉，天何言哉”具有本體論意義，是因爲天道默然運化而生生不息。我們可以從這個作用層上體會天道是一個“純亦不已”、生生不息的生道。這個生道就是以仁爲最高根據的本體。

[714] 見張岱年：〈道家古中國哲學史上的地位〉，載於《道家文化研究》，第 6 輯，頁 4。

來。[715]

道家式的道德從天道自然的觀念下表現出來。自然性的天又展示其生成與創造，道家的人生要求與目的，是向上推，從而推出一個既是宇宙根源、又是人生安身立命之所。所以道家的人性論，也就是道家的宇宙論。經此一推，人的根源，也就是宇宙的根源；人的本質，也同是宇宙的本質。道家又再從上面落實到人際之中，推天道以明人事，成爲合理的天人合一形而上學。老子論天地之始而有宇宙生成論；老子又提到天地萬物存在的根據，故老子的道論又是一種本體論。[716] 老子在道論的開創性及其影響之大是不容忽視的。在道的根源方面說下去，道教的元氣論思想便藉以萌生。從道的本質方面說下去，道教的人性道德觀便得以確立。

“自然”一義包含了“自化”，萬物的生生不息是自化，大道流行是自然自化的歷程，由陰陽相繼相承地順化而來，這是自自然然的相交相合，蘊藏大德之

[715] 同上註，頁5。
[716] 同上註，頁4。

流行。所以《繫辭傳》說“一陰一陽之謂道，繼之者善也，成之者性也”，所以爲善，是乾元有以生之、坤元有以成之的大德大化；故萬物所以生之根源，在易言之爲“元”，在道教內丹學言之爲元陽。元陽肩負著大德之流行，在萬物自然變化當中呈現其最高的道德。“自然”被老子凸顯出來，由道教氣觀念所繼承，以“元氣”總其大化流行。道教有如道家，奉道爲解決一切問題的樞機，也以道爲終極的關懷，元氣由《太平經》之“萬物之元首”、“天地大小，無不由道而生”[717]，發展至《無上秘要》的“夫仙者心學，心誠則成仙”，[718] 或成玄英之“心冥至道，不滅不生”，[719] 道的概念在心性論的角度，演繹爲不被後天慾念所污染的本源心、道性、元神等。老子被神格化，太上老君超越了道家之“內聖外王之道”的哲學領域，加添了具體的求道工夫、修煉方法。修煉者對應於實實在在的存在問題、個體生命與自然之間的矛盾作出調整，採取超越生命、探求長生不死的態度，冀望能與道合一。

---

[717] 見《太平經合校》頁 16。
[718] 見《無上秘要》卷 42，《正统道藏》冊 42，頁 381。
[719] 見《道德經開題序决義疏》卷 1。

道教在道德問題的醒覺性比道家顯然更大，對社會的承擔也表現得更加積極。道的形而上型態得到具體化，現實人生中政治倫理觀、人生觀等都比較清晰。道教對現世的珍惜、對生命的熱愛、對人倫的關懷，都處處流露積極而進取的人生態度。《太平經》積極提倡"重生"、"貴生"思想，繼承《周易》"積善之家必有餘慶，積不善之家必有餘殃"，創造了"承負說"，高度表揚行善積德的道德行爲。《太平經》又有"三合相通"[720]思想，强調天、地、人三合則共生共養萬物，要求彼此相愛相通。後來南朝陸修靜在修道成仙的觀念上結合"道"、"德"、"仁"三者而提出"三合成德"，造就一個人與自然和諧共生、天道大德之理型世界。[721]

道教從天人合一論發展出多種作爲解決人生存在的根源問題及終極關懷問題。道教承自老子的"道法自然"出發，人要順天道自然而法天象地；因天道無

---

[720] "三合相通"是《太平經》提出的學說。三合是天、地、人三合。也是宇宙間的陰氣、陽氣、和氣，天上的日、月、星，地形的高、下、平，人倫的父、母、子，政治上的君、臣、民。認爲三合是自然界和諧共生之道。

[721] 陸修靜的"三合成德"說見於《洞玄靈寶齋說光燭戒罰燈祝願儀》："夫道，三合成德，自不滿三，諸事不成。三者，道、德、仁也。仁，一也；行功德，二也；德足成道，三也。三事合，乃得道也。"

爲爲化生萬物之本體，天地又虛靜無爲，故人要效法天地之清靜，從心煉起，收妄心以全真心，由此得道。所以道教徒要常行早晚課，以《太上老君說常清靜經》、《無上玉皇心印妙經》作爲修心煉性的資源。道教對具體的道德問題，多寫之於教義。民間的勸善書和功過格，更凸顯道教對道德實踐的重視，例如《太上老君感應篇》、《文昌帝君陰騭文》、《太微仙君功過格》等，都是流傳甚廣，表現鮮明的勸人爲善、度人成仙的生命倫理觀。呂祖云：

> 修功立行，三教中第一法門。惟行立則過自寡，功修而惡自遠。故曰：'過惡不生，而功行兩立。'所以古先聖賢，出人頭地者，務在寡過去惡，惡念不生，則善行自足，有志之士，欲求道而歸正覺，莫不從功過上著力行來。[722]

呂洞賓在未遇鍾離權之前是一位儒生，學問貫通儒釋道，對倫理道德自然推崇。他在求道的角度看修功立德當然表現更爲熱切。北宋全真道有《全真清規》，王

[722] 見《呂祖全書》卷25《雜說》。

重陽立教時有《重陽立教十五論》，都明顯點提道德修養爲教內旨要。近代的呂洞賓信仰有呂祖“九美德”，[723] 是道教基本的道德教育。道教的科儀中，宗教活動往往是道德活動，齋醮、誦經、劾召鬼神等都存濟度亡靈、救拔生靈的功德。道教認爲，在科儀中要煉度鬼靈，必須先煉己身，然後有力度鬼。《道法會元》云：“或問鍊度之說如何？師曰：鍊亡者先須自鍊，度亡者先須自度，斯鍊度之說矣。”[724] 道教徒之煉度，是先令修真之士服符請炁，內煉身神，鬼魂因以得之而可度化。至於祭煉，祭的意思是祭鬼神；煉就是煉自己。如果不煉己，則鬼神不能升度，或不能飽暖，那麼鬼神未免肌寒。故祭煉必先以志誠爲體，慈悲爲用，憫茲六道之沉魂，而念彼九泉之滯魄。《清微道法樞紐法序》云：“五行之妙用，寂然不動，感而遂通。夫天地之至虛中生神，至靜中生炁，人能虛其心則神見，靜其念則炁融。”又云：“不神而靈者誠也。凡炁之在彼，感之在我，應之在彼，行之在我。是以雷霆由我作，神明由我召，感召之機在此不在彼，

[723] “九美德”爲忠、孝、廉、節，義、信、仁、惠、禮。
[724] 見《道法會元》卷 1 第 6，《正統道藏》冊 48，頁 489。

人皆神其神，惟聖人則不神所以神。”[725] 一般來說，祭煉時必須先闢一靜室，置一淨几，然後入靜打坐，在行持作用時，是以我一團精神來祭煉幽冥，由於精神出於體內，故不獨鬼神得濟，我之精神，亦豁然清爽。又例如《祝壽科》：

> 伏願，一炷清香，永祝南山之壽，三聲聖號，齊瞻北極之尊。所祈十方善信福壽增延，各家道泰，逐户清平。再祈本廟（宮，觀）香火綿遠，教法興隆。十方道眾，修真有分，進道無魔；三業六根之過咎，並冀赦原，九玄七祖之先靈，齊超道岸。濟度長夜之魂，利益眾生苦。仰憑道力，爲上良因，志心稱念，玄都萬壽天尊，不可思議功德。[726]

道教儀範和教內清規，都有著濃厚的道德教化作用。道教科儀有祈禱、齋醮、威儀。日用有五乘之法：宗、教、律、法、科。宗，是萬緣定息，一念不起，坐而待成。律，是從方丈，守律壇，演三壇大戒，生慧而

---

[725] 同上註，《正統道藏》，冊 48，頁 486-7。
[726] 見閔智亭：《道教儀範》（北京：白雲觀，1990），頁 112。

登真。法，是正一符籙。科，是常行課誦，祈禳懺悔，濟世度死道場。五乘之法皆有規範儀注，道教徒必須有高尚的道德情操，嚴守戒律，內煉不懈，並藉此登真。可見道教徒在道德品質方面的思想教育，實比一個道家論說者的道德實踐高得多。

人和萬物在自然的規律中生成和演變，所謂“道法自然”，蘊藏兩個涵義，其一是外在的自然規律，另一是內在的自然規律。每個個別事物的演變，都必須依循外在的規律。然每個事物亦有其本然的變化規律，使每個事物本身的變化和發展不得不如此。人與萬物不同，萬物的運動本身是自然的，事物本身沒有意志，不會脫離外在的運動規律而偏離；人有意志，有選擇的自由，故人可以自創道路而不依循外在規律。所以，人的“法地、法天、法道、法自然”不是必然的，人的行爲不一定是合乎“道德”的。元氣雖然是人的本源及本質，但元氣落入後天，便不純不正。後天的道德行爲由心去主導，心在人與自然行爲之間扮演重要角色。事物無心，事物在變化的過程中，不失其自然而然的運動，合乎道。不合道之事物變化是

不會出現的。人在這個宇宙當中，成爲最貴最靈者，是人心，它是從“二五之精妙合而凝”所造就。相對於這個優越性，世上其他動物是無法比擬的。人的心靈無限，可以直觀宇宙的生成，也可以橫看事物的變化，爲自己創造生存的條件。在自然中，人面對外在的規律，可以跟循，亦可以改變。一方面人創造世界文明，一方面人又背棄自然。背棄自然的後果，當然就應之以“不道則殆”，人最後“自遺其咎”。

自然本身包含了“動”。變化就是動，有變化就有生有死，事物的變化就墮入二元相對性的互動規律當中：“前後相隨，長短相較，高下相傾，音聲相和”。[727] 要從變化的動態過程中尋回失落的正道，人必須要回復本源。從本源重新體認及體悟本體，必須通過“致虛守靜”、“守一”、“坐忘”等方法去內觀直覺，重新發現自由與自然默契的大道。

事物不能不變的現象，從宇宙初開便是如此。“太極動而生陽”，陽生於太極初開，所開者爲一陰一陽。陽動，就是道教所關注的重要部份。元陽一動，人便

[727] 見《老子》第2章。

墮進形名世界上中。道教徒以氣作爲修道媒介，經營內功外果。它亦以氣作爲終極層次的實體，憑此而成仙了道。氣在成仙問題上含藏著道德意義，所謂"陽氣"，其分別於"陰氣"，不獨在清濁意義上，也同時是正邪的道德判斷上。吳筠說"柔和慈善貞清者，陽也；剛狼嫉惡淫濁者，陰也。心澹而虛則陽和襲，意躁而欲則陰氣入"，[728] 人的行爲是善是惡皆來自體內的陰陽二氣的多寡，因此內煉以陽勝陰伏爲目的，以此爲長生之理。陽氣牽附着心性，成仙之說凸顯作爲道德主體的元陽並予以修煉復歸。使至善至德的陽呈現的觀念，在唐代及以後更覺明顯。另一方面，求仙路上又以外在的道德教條爲指導方向，輔助人倫道德的實踐。葛洪說："欲求仙者，要當以忠、孝、和、順、仁、信爲本，若德行不修，而但務方術，皆不得長生也"，[729] 內有陽神爲道德行爲做根本，外有修身立德的教條的遵循，內外並舉。卿希泰說："儒家的倫理綱常，主要是靠政權的力量來貫徹的，而道教的倫理道德，則主要是靠神靈的威力來貫徹的，因而對

[728] 見《玄綱論》。
[729] 見《抱朴子內篇・對俗》，《抱朴子內篇校釋》頁 53。

一般老百姓來說，在心理上所起的作用更大。”[730] 可見道教的道德力量在人倫之中的重要。性與命本來即稟賦天道自然的正氣，具純正的道德指向。誠然，天道自然的呈現，就是德性之表現，老子曾經批判世俗意義的道德爲非道德，只有道法自然所呈現的才是道家所說的道德。[731] 道教把自然與道德的關係用氣觀念闡述，天地之自然變現爲氣，天地之初動爲陽。內丹修煉由陽氣開始，由“純陽”結束，在“神仙”階次進昇到“天仙”終極，入世行道積功累德的行爲的介入，經已改造了原始意義的道德觀。而在道教成仙理論中，道德厥如者是不能成仙的。這是因爲“正陽之氣”與及“純陽之體”必隱藏世俗意義的道德內涵。

4.2. 鍾呂丹道的道與德

鍾呂丹道很明顯用上了老子哲學中兩項重大發明。一是宇宙生成論。另一是本體論。從老子宇宙生

[730] 見卿希泰：〈簡論道教倫理思想的幾個問題〉，載於《道家文化研究》，第 7 輯，頁 24。
[731] 《老子》第 38 章：“上德不德，是以有德。下德不失德，是以無德。”下德不失德是對當時俗世的道德作出批判。

成論進一步發揮，便是鍾呂丹道的命功理論基礎。從老子本體論的繼續延伸，便是鍾呂丹道性功的基本方向。再審視老子思想對玄性的運用，便有鍾呂丹道性命雙修的提唱。

老子提出道是“天地之始”。道作爲一個起源，我們可以說老子的道論是宇宙生成論。鍾呂從大道運化的角度論證道是宇宙萬物的起源。《靈寶畢法》云：

> 大道無形，視聽不可以見聞；大道無名，度數不可以籌算。資道生形，因形立名，名之大者天地也。天得乾道，而積氣以覆於下，地得坤道，而托質以載於上。覆載之間，上下相去八萬四千里，氣質不能相交。天以乾索坤而還於地中，其陽負陰而上升；地以坤索乾而還於天中，其陰抱陽而下降。一升一降運於道，所以天地長久。[732]

又云：

> 太元初判而有太始，太始之中而有太無，

[732] 見《靈寶畢法・匹配陰陽第一》。

> 太無之中而有太虛。太虛之中而有太空，太空之中而有太質。太質者，天地清濁之質也。其質如卵，而玄黃之色，乃太空之中，一物而已。陽升到天，太極而生陰，以窈冥抱陽而下降；陰降到地，太極而生陽，以恍惚負陰而上升。一升一降，陰降陽升，天地行道，萬物生成。[733]

第一段大道由“無形”及“無名”生出天地萬物，第二段天地之始具有不同的階段。不管 “無”的意思藏有多少不同的變化過程，最後太質生天地與陰陽，隨著而生成萬物。這裡有兩個作用，一是以天地之本源衍生人，而人也本有這個道，稱之為“元陽”。第二，人與天地一樣，以心比天而腎比地，人的內在運化也是天地的運化，人有機會如同天地長久。

第一種論說方向，見天地建立之後，人的元陽隨之展示，如：“天地之道一，得之惟人也。受形於父母，形中生形，去道愈遠。自胎完氣足之後，六慾七情，耗散元陽，走失真氣。”[734] 這個元陽，是人的本源，

---

[733] 見《靈寶畢法・交媾龍虎第三》。

[734] 見《靈寶畢法・匹配陰陽第一》。

但元陽在人體內，已成爲人的存在依據，人在宇宙萬物之中的存在，是得"一"，天地之道一，得之惟人也。"一"是老子所講，是"萬物之奧，善人之寶，不善人之所保"，[735] "天得一以清，地得一以寧，…萬物得一以生"。[736] 道是萬物所由以生的根據，"萬物恃之而生而不辭"，[737] 元陽是人所有以生的根據，元陽耗散，真氣走失，人便步入死亡。所以，從鍾呂這個第一種論說方向看，它有如老子，有著本體論的模式。

再看第二種論說方向，鍾呂用比喻方法，展示出心腎與天地相同：

> 以身外比太空，以心腎比天地，以氣液比陰陽，以子午比冬夏。子時乃曰坎卦，腎中氣升；午時乃曰離卦，心中液生。腎氣到心，腎氣與心氣相合，而太極生液，所以生液者，以氣自腎中來，氣中有真水，其水無形。離卦到心，接著心氣，則太極而生液者如此。心液到腎，心

[735] 見《老子》第62章。
[736] 見《老子》第39章。
[737] 見《老子》第34章。

液與腎水相合，而太極復生於氣，所以生氣者，以液自心中來，液中有真氣，其氣無形。坎卦到腎，接著腎水，則太極而生氣者如此。可比陽升陰降，至太極而相生，所生之陰陽，陽中藏水，陰中藏氣也。[738]

這個階段的論說，是指出氣液運化同樣出現於大宇宙天地及小宇宙心腎之間，這樣說下去，還未講到“元氣”，那是因爲元氣要從氣液相交的情況下發生，要透過進一步的“交媾龍虎”工夫才著現，這說明了鍾呂丹道先行順生，再由壯旺的順生條件下捕捉元陽，才行逆修之法。元陽在未行逆煉之“交媾龍虎”是不能出現的。

由第一種論說方向繼續往前走，就是心性的掌握與修煉，直接對應於作爲存在依據的道體下工夫。即是說，鍾呂丹道在保存德的狀態中，不獨在造命的基礎上談道，也在本源之性的回歸上談道。在老子道論中，人若返回道，就要“一”，就要無欲，在“常無欲以觀其妙，常有欲以觀其徼”的境界中確認，即在老子

---

[738] 見《靈寶畢法・交媾龍虎第三》。

"玄"性中呈現。《敲爻歌》云:"靜則無爲動是色",道從動靜中省悟,猶前代吳筠《心目論》所言"動神者心",心即神,兩者相異處僅是動靜之別,動即爲神,靜則爲心。杜光庭《道德真經廣聖義·"虛其心"疏》:有"安靜心王"之修煉方式,即"若安靜心王,抱守真道,則天地元精元氣化身中玉漿",又云"虛心則道集於懷",心與道合即能超凡登真,修道即修心,從心得道之法門,歷來在尋求終極境界的方法上都不離不棄,源於老子"致虛極,守靜篤,萬物並作,吾以觀其復"的"天人合一"思想;另外莊子的"心齋"、"坐忘", 司馬承禎的《坐忘論》等,也同樣是虛靜中求取真道做工夫。這種傳統,粗略地歸類之,也算是"性功"。鍾呂丹道這種"悟道"方式,確實秉承中國固有的形而上學傳統,其來有自。所不同的,鍾呂稱之爲"內觀"而已:"心源清徹,一照萬破亦不知有物也;氣戰剛強,萬感一息亦不知有法也。物物無物,以還本來之象;法法無法,乃全自得之真。"[739] 這個內觀所得,所謂"心源清徹,一照萬破"就是

[739] 見《靈寶畢法·內觀第九》。

道體，是人作爲存在的依據。用鍾呂的講法，這個存在的依據，就是虛無所降的先天炁，是人的"至虛真性"。《靈寶畢法》說：

> 至虛真性，恬淡無爲。神合乎道，歸於自然。當此之際，以無心爲心，如何謂之應物？以無物爲物，如何謂之用法？真樂熙熙，不知己之有身。漸入無爲之道，以入希夷之域，斯爲入聖超凡之客。[740]

道體朗現，虛無真性既得，便入希夷之域，超凡入聖，陽神就可以等待走出昏衢而爲神仙。但值得注意的是，陽神並不由內觀直取，而是經過一番形質的鍛鍊和造化而得，陽神在此刻只不過是"等待"於泥丸宮。這裡兩個工夫是不同的，命功基本上完成，餘下的工作留給性功：存思內觀直照虛無，道體朗現之後才讓陽神出殼。

我們可以綜合而說，鍾呂的內丹工夫蘊含兩大特色。一是性功的方向，此方向直接對應於作爲存在依

---

[740] 同上註。

據的元陽展開修煉。是一種本體論思想。另一是命功的方向，此方向純粹對應於形軀的造化，以形化氣，最後體內建造了光華朗耀的陽氣和主導生死的陽神，等待進一步的呈現；整個過程由宇宙生成論開出，以天人相應的思想模式，代入氣液喻心腎、五行喻五臟等把人體設計成一鼎爐，法天象地，目的是要經過造化，在體內回復如同宇宙初開之元氣，從而與道合一。前者性功，後者命功。性功在靜入虛無當中，澈見真性；後者命功在煉形化氣當中，體現大道生生之德，人如金玉，是萬物中至靈至貴的存在。

我們有理由繼續說下去的是，從宇宙生成論的結構看鍾呂的論說，宇宙的本源是元氣，落在人身上，元氣的呈現，都不過是大道的生化程式，人本來就在大化流行當中，元氣即德的表現。《靈寶畢法》云“道生萬物，天地乃物中之大者，人爲物中之靈者”，[741] 元氣就是道，是人所以生之根源。鍾呂對應於元氣所做的性功，是爲道的實體展開追求；鍾呂對應著形軀所演煉的命功，是爲生生之德、至靈至貴的生命的復歸。

---

[741] 見《靈寶畢法・匹配陰陽第一》。

所以，鍾呂的內丹思想可簡單地予以系統化爲：性功所追求的是道，命功所追求的是德。

然而，元氣在胎胞時期，元氣稟賦大道至精至靈的素質，其本源亦即本體，不一不二。元氣在人身中，是生命變化的主導者。成長中的人不斷耗損元陽，以形化形的狀況衰靡下去，具實質意義的本源已不同於胎胞狀態的元氣，在生命順生而不知修持的狀況下，此分歧愈來愈大；直至依法行持，玉液煉形、金液還丹，修補元陽，長養正陽之氣，形質回復到先天狀態，元陽亦以陽神姿態呈現，此最後階段猶有進者，是內觀凡心之十魔九難的考驗，以性功主導。命功在陽神與心的作用下，準備跳出昏衢。此刻陽神是陽氣與心的結合體，心的作用即爲真意，正念無差，以無心之心朗現虛無真性，心、意、性、命、形、正陽之氣、陽神等，均合而爲一，遂超凡軀而脫俗胎，成爲神仙。在這個意義下，性功與命功相輔而修，稱“性命雙修”。[742] 終極階段出現的是形神合一、性命合一、生道合一，陽神與道同體。神仙境界的具體性描述：陽

[742] 此階段“性命雙修”中的性功，不同於倫常日用中修行的性功，後者是道德行爲，此處講的是以虛靜體道的心性功夫。

神，在性質上，又再等同於胎胞那既是生命本源又是本體的元陽。元陽只不過是先天虛無之氣，從大道而來，亦未經修煉；陽神則是經過生命的重構，內蘊道德主體，可以出有入無的神仙代名詞。所以，"陽神"的意義和能力並不僅僅是物理性的超越，而是有道德意志的神靈。鍾呂丹道以陽氣的修煉工夫表達性功究竟，在陽神出有入無，進出肢體形軀的能力所顯示，進一步是把老子玄性呈現的超越境界具體化，現實地從工夫修煉上詮釋出來。這似乎是鍾呂丹道在老子道德論的繼承上一種新的突破，使哲學性的道拉落到個體生命的鍛煉當中。

由於神仙觀念的演變，鍾呂的神仙已變成是承擔人世間苦難、爲人類扶危解困的救度者。"欲升洞天，當傳道積行於人間，受天書而升洞天，以爲天仙"，[743] 這受到大乘佛教的影響，神仙與天仙的區別就在一種悲願情懷。大乘佛教對道教神仙觀念的影響，早自隋代《靈寶經》就經已出現。[744] 但一直不被重視，直至

[743] 見《靈寶畢法・超脫第十》。
[744] "普度一切人"見於《洞玄靈寶齋說光燭戒罰燈祝願儀》，又如"爾欲度身，必先度人"見於《太上洞玄靈寶儿威召龍妙經》卷下等。本論文前部已論。

鍾呂以內丹學論道德才再被針對性的提唱。神仙要再入人間，完成這個宏大的道德理想，去普度眾生。從這個理想看，鍾呂所建構的神仙，本身就是道德主體的化身。所以呂祖賦詞"蘇幙遮"云：

> 天不高，地不大，惟有真心，物物俱含載。不用之時全體在，用即拈來，萬象周沙界。虛無中，塵色內，盡是還丹，歷歷堪收採。這箇鼎爐解不開，養就靈烏，飛出光明海。[745]

一句"塵色內，盡是還丹"，道盡神仙的道德責任和理想。神仙的道德主體寄托於天地之間的真心，此實體是道，萬物無不含載，當陽神朗耀，丹成神仙就，從鼎爐中飛躍而出，所往者只是凡塵俗世之中。還丹，也就是還於塵世，實踐最高的道德理想。呂祖另有詩如"送允誠元誠回黔四首之四"："爲度群迷不忍歸，慈航願共白雲飛；心憐愚子情何妄，舌吐蓮華意豈違。靜聽朔風如振鐸，要参玄理速窮微；只因未悟原來性，致使仙踪不可希。"[746] 又"讚道"："大哉

[745] 見《呂祖全書》卷 5《文集下》。
[746] 見《呂祖全書》卷 27《涵三雜詠續輯》。

無上道，普度眾迷人；形聲俱入妙，色相兩相泯。斷障除情愛，超凡證聖真，一誠勤頂禮，舊染自然新。”[747] 這都充份表達了呂祖普度之悲願。而《呂祖本傳》載鍾離權囑呂祖日後要積功立行，像他一樣得授天仙之位，呂祖答之“必須度盡眾生，方肯上昇”。此一“盡”字，實徹底敲碎俗世認爲道教神仙觀念存在的功利價值，這種道德觀念可謂至高無上，在道教神仙說中無疑是一種突破。

還有值得一提的是，鍾呂內丹思想源自天人合一，但它運用了兩種天人合一的型態：內化型的天人合德和外合型的天人相應。一般學者把天人關係看成爲兩個部份。[748] 其一是此關係中所發展出來的天人合一思想，即是中國傳統哲學所講的個人心靈的超越與自覺，通過內在本質性的呈現，生發一種超越的道德主體性；另一種是天人感應，通過個人對宇宙一切變現的感通，比附內在心靈於宇宙秩序中，認爲大小宇宙均具同一的理，而道德主體也因感通宇宙秩序而得以

---

[747] 同上註。
[748] 一般學者把天人關係大致分爲天人合一及天人相應兩部份。亦有見學者更細緻再分，例如張立文認爲中國古代論天人關係應有天人合一派，天人相分派，以及“天人交相性，還相用”。見張立文《中國哲學範疇發展史・天道篇》（台北：中國人民大學出版社，1996），頁 11。

建立。傳統儒家大多站在天人合一的內在超越觀看道德主體的建立，而對天人相應所建立的道德價值有所懷疑及批評，他們認爲後者是外化的道德價值觀，並非本然的心性所趨。[749] 然而，鍾呂卻很直接引用這兩種型態來詮釋內丹工夫。元陽作爲人的存在根據而言，它是內化型態的天人合一論。以心比天而腎比地，開展其煉形化氣的工夫，它是外合型態的天人相應。故鍾呂的性功是天人合一論，而命功是天人相應論。兩者相輔發展，又在最後階段融合，樹立鍾呂內丹性命雙修的標誌。此性命雙修，是指修煉過程中，既修性又修命；及其終極境界，卻是性命合一，形神合一。由外合而成就出來的道德價值有其複雜性，我們可以從其命功看到，因爲正陽之氣經過“玉液煉形”、“玉液還丹”、“金液煉形”、“金液還丹”等過程，仍然是物質性的氣，精神實體仍然落在一心之上，氣仍受制於心；本來外在的價值要成爲內在於心的根據，箇中存在著不易詮釋的曲折與接合，卻由陽神一力肩負。正陽之氣由命功煉就，同時獨立於陽氣之外

[749] 傳統儒家批評天人相應的道德價值只是外範倫理，並無自覺心的主體表現。例如當代學者勞思光認爲董仲舒思想是儒家惡劣思想的代表，而儒學在漢代董仲舒的影響下導致沒落。文見勞思光《中國哲學史》（香港：中文大學，1974），卷 2，頁 31。

又存在心性的主導作用，通過對魔障的考驗，內觀朗現陽神，最後合併內在的道德主體，轉化爲內在價值而爲一內在根源，成爲超越意識。[750] 總而言之，天人合一的內化型態是最高神仙境界的模式；而在修煉過程中，鍾呂運用了兩種截然不同建立道德主體的思想方法：天人合一的內化觀念、及天人合一的外合型態的天人相應觀念。憑此兩種思想方法的結合運用，鍾呂內丹的哲學體系更爲穩固，因爲傳統的天人相應學說中的道德行爲被認爲是外範倫理，是外在的、缺乏了內在的根據，一直備受批評。鍾呂結合了兩者，一方面可以避過這類批評；而且，在性命雙修的發展上奠下穩固的理論基礎——既不會因爲天人合一的內化道德主體的先驗性而排除外煉形軀的工夫，也不會因爲天人相應的外合思想單就形軀的演煉而忽略心性的修爲。這就是鍾呂內丹思想道德建立的特色。

[750] 有關“外合”與“內化”兩觀念，採用張灝教授的講法。他認爲天人合一所建立的內在心靈的本質性聯繫是一種超越內化，而天人相應所透過人世間的基本社會關係和制度而建立的是一種外合型態。見張灝《幽暗意識與民主傳統》（台北：聯經出版事業公司，1992），頁 40。

第五章　鍾呂丹道的影響

5.1.　鍾呂內丹思想對南北二宗的影響

鍾呂丹道對後期內丹學發展的影響是鉅大的。尤其是宋元內丹學主流南北二宗，均極崇尚鍾呂內丹性命雙修之說。南宗強調先命後性，北宗主張先性後命。在終極而言，兩者可以說是殊途同歸，都以成仙爲目的；但在成仙之路上，性與命、神與形、甚至生命與道德的觀念，仍然承襲鍾呂。

王重陽（1113-1169）主張性命雙修，其內丹思想直接來自鍾呂，趙道一《歷世真仙體道通鑑續編》記載王重陽在四十八歲時遇呂洞賓授修真口訣。[751] 王重陽在《重陽授丹陽二十四訣》云："性者是元神，命者是元氣"，性命要互相依存，"性若見命，如禽得風"。[752] 王重陽的大弟子馬丹陽（1123-1183）也說"夫

[751] 《歷世真仙體道通鑑續編》卷 1："是年六月，師醉於甘河鎮，會二人被髮披毡，其年貌月一，師訝之，從而懇請，其人徐曰：'此子可教。'因授其修真口訣。時年四十有八。故《遇師詩》云：'四旬八上始遭逢，口訣傳來便有功。'蓋詹純陽子呂仙翁之化身也。"又王重陽弟子譚處端《水雲集》卷 1《全真》詩云："我師弘道立全真，始遇純陽得秘文。"

[752] 見王重陽：《重陽立教十五論》。

修此之要，不離神氣，神氣是性命"。[753] 鍾呂開宗明義地說，人之胎胞從父母二氣所傳的是元陽，成人以後以氣化形，再形化形，不斷地耗損元氣。人的胎胞所得的元陽是天地中最靈者，也就是原初的道性，此謂之性命同源而所以有性命雙修。所以，王重陽的"性者是元神，命者是元氣"的觀念，直接得自鍾呂思想。王重陽又把內丹修煉分爲小、中、大三乘。小乘法爲鍛煉筋骨氣血，使現前一身安樂，爲安樂法；中乘法爲養真氣延壽，乃地仙之道；大乘法爲煉氣化神，乃神仙之道。這三級仙法，仿傚自鍾呂五等仙三乘法，只是與鍾呂有些不同。王重陽的五仙是鬼仙、地仙、劍仙、神仙、天仙，其中人仙改爲劍仙。三乘丹法中有言"三田搬運"、"肘後飛金晶"等，都直接繼承鍾呂內丹功法。[754] 鍾呂的天仙的主要條件，是神仙必須廣傳道德於人間；王重陽在大乘法修行上要求"孝養師長父母，六度萬行，方便救一切眾生，斷除十惡，不殺生不食酒肉，不邪非偷盜，出意同天心，名曰天

[753] 見《丹陽真人語錄》。載於《道藏輯要・胃集七》（成都二仙庵刊本，1906）。
[754] 鍾呂《靈寶畢法》有《肘後飛金晶第五》，《鍾呂傳道集・論還丹第十三》有三丹田的詳細論述。

仙”，[755] 也明顯注重倫理道德的實踐，並有普度眾生的大乘佛教菩薩道精神。

全真道的成仙說是體道登真，注重心性工夫，有其社會因素。其成仙信仰建立在否定現實人生、追求出世的人生價值觀基礎上。它吸收了禪宗明心見性的修養工夫，繼承了鍾呂內丹之學中神仙要有入世行道的精神，針對當時現實生活的苦難，建構一套側重性功修行的內丹理論。本來，心性之學在中唐已被高調地提出，在哲學思想層面逐漸被深化，“神”的概念在中晚唐之間漸漸受到重視，到了五代鍾呂更被引入內丹思想的闡釋上；“心”的概念派生出“神”的概念。陽氣與心結合，便使神具有活生生的主體性，成爲“陽神”，一種與別不同有關神仙本質的描述。這一大特色，可以說是鍾呂內丹思想所創建。也因爲這種心性之學的影響，內丹哲學的發展也漸漸朝著這個方向走，全真道承接著鍾呂思想，又有禪宗心性思想作爲近因，很自然就從性命同唱的軌道傾側到性功的注重。然鍾呂內丹的終極，又明顯把心性工夫置放在

---

[755] 見《重陽金關玉鎖訣》。

陽神待出昏衢的關鍵處，凸顯了成仙之路歸根究底，仍是性功比命功重要。王重陽對心性工夫的强調，幾乎令自己的內丹學說不自覺地變成禪學。[756] 他批判肉身飛升之說，認爲"唯一靈是真，肉身四大是假"，[757] 當然，鍾呂也說"人身之中以一點元陽"，[758] 此一點乃"最靈最貴"；[759] 但王重陽的神靈與禪宗所言"靈知之心"比較，更覺近似。簡言之，王重陽對性功的著力，皆因鍾呂內丹思想性功的處理，被置放在內觀關鍵性的主導地位所致。

正如前文提出，王重陽對心性的修煉非常著力，反對肉體成仙之說。固然，肉體成仙是魏晉神仙道教一直遺留下來的金丹大道，鍾呂的陽神出入於形軀而爲神仙的內丹理論，可說爲神仙觀念注入新的生命元素。鍾呂的神仙是陽神，是精神實體，具道德意志；它可與形軀分離，又可與形軀合而爲一。在王重陽的仙論裡，肉身不會長生不死，真正的長生不死應該是人的真性。他說："這真性不亂，萬緣不掛，無去無

---

[756] 例如《重陽立教十五論》第十五論有"身如藕根，心似蓮花，根在泥而花在虛空矣。得道之人身在凡，而心在聖境矣"，有濃厚的禪的超脫思想。
[757] 同上註。
[758] 見《鍾呂傳道集・論水火第七》。
[759] 見《鍾呂傳道集・論四時第五》。

來，此是長生不死也”，[760] 又說“長生不死者，一靈真性也”。[761] 王重陽認爲，真性本來就在每個人心中，只是被妄念遮蔽而不自覺而已，回復真性，就與道合一，長生不死。所以，長生不死是一種精神的超越。他吸取了鍾呂的陽神觀念，獨立而直接地說明其精神方面的超越性。這個真性即仙說，也由其弟子繼承，丘處機（1148-1227）說：“生滅者形也，無生滅者性也，神也。有形皆壞，天地亦屬幻軀，元會盡而示終。只有一點陽光，超乎劫數之外，在身中爲性海，即元神也。”[762] 又說：“吾宗所以不言長生者，非不長生，超之也。”[763] 丘處機雖然把心性工夫提到最高，但也不是完全摒棄命功的鍛鍊，《大丹直指》所寫的內丹修煉，基本上是鍾呂思想的再版，箇中明言九種丹法，也是循序漸進式的以父母交合而傳“先天真氣”開始，以“五行顛倒龍虎交媾法”、“五行顛倒周天火候法”、“三田返復肘後飛金精法”爲小成；“三田返復金液還丹法”、“五氣朝元太陽煉形法”、“神

760 見《授丹陽二十四訣》。
761 見《晉真人語錄》。
762 見《處機祖師語錄》。
763 同上註。

水交合三田既濟法”爲中成；“五氣朝元煉神入頂法”、“內觀起火煉神合道法”、“棄殼升仙超凡入聖法”爲大成。《大丹直指》可說是《鍾呂傳道集》與《靈寶畢法》的綜合版。丘處機連鍾呂的內觀焚身、證驗陽神的關鍵性處理也沿用無差，他所說的心魔有“六慾魔”、“七情魔”、“富魔”、“貴魔”、“恩愛魔”、“災難魔”、“刀兵魔”、“聖賢魔”、“妓樂魔”、“女色魔”，也就是鍾呂的“十魔”。其消解十魔的方法是：

> 煉氣自易，起火亦難。默運丹中純陽之氣，隨日隨時以煉五臟，氣其自現，神真自出，相照上升，並入天宮。防其陰鬼外魔，以假亂真，當此之時，氣隨神升，神附氣起，以中田入上田。陰鬼願人速老，外魔不喜人安。虛生隊伍，妄起浮華，亦傚陽神雜而升，誰爲真像，誰爲假形，混雜難別。笙簧四圍，車馬並起，欲要辨別，莫若頻起丹中真火。一曰焚身，二曰降魔，三曰去三屍，四曰逐七魄，五曰集陽神。靜中內觀，自然明朗，惟見焚焚火中，人物交

雜。少間歌樂上起者，自己陽神；哭泣去者，身中陰鬼。須與火息，壺中清淨，功不可再。[764]

當中所講的起火焚身和靜中內觀朗現陽神，完全是《鍾呂傳道集・論魔難第十七》及《靈寶畢法・內觀第九》的工夫，可見其思想受鍾呂影響之大。

鍾呂對全真道影響最大的應該是普度思想。其實，在神仙超越性言，鍾呂的神仙在陽神出入於有無的能力表現已得證成，理論上不須再加入任何條件而即上洞天。天仙與神仙之間，設計了一個普度眾生的悲願，要實踐濟世救度的入世功德，似乎是神仙觀念上的劃蛇添足。不過，這種道德實踐和苦難承擔的情操，在教化上卻有心靈上的震懾作用。全真道《七真傳》中，每個角色都有著悲天憫人的故事。馬丹陽誓死赤腳，夏不飲水，冬不向火。郝大通（1140-1212）苦修趙州橋下，六年不異其處。丘處機修道磻溪，晝夜不寐者六年。王處一（1142-1217）於沙石中跪而不起，其膝磨爛至骨等等。這都是刻意磨煉心志的苦行生活，但也是受到入世承擔苦難的菩薩道思想所影響。這個思

[764] 見《大丹直指・內觀起火煉神合道訣義》，《正統道藏》冊 7，頁 47-66。

想雖然源自大乘佛教，但道人若要修道成仙，成仙之路又包括了入世承擔和實踐悲願，所承一脈非鍾呂亦無他矣。

南宗張伯端（987-1082）的《悟真篇》有云："夢謁西華到九天，真人授我指玄篇；其間簡易無多語，只是教人煉汞鉛。"[765] 張伯端得夢中"真人"授《指玄篇》，根據大多數學者的研究，《指玄篇》是呂祖所作，《指玄篇》自序中亦有此言；[766] 自序中所講的真人應該是呂祖。張伯端於《悟真篇·序》自述："至熙寧己酉歲（1069），因隨龍圖陸公入成都，以夙志不回，初誠愈格，遂感真人授金丹藥物火候之訣。其言甚簡，其要不繁，可謂指流知源，語一悟百，霧開日瑩，塵盡鑒明，校之丹經，若合符契。"[767] 其《後序》亦說"伯端向己酉歲，於成都遇師授丹法"，[768] 後來陳守默、詹繼瑞《海瓊傳道集序》曰："昔有鍾離雲房以此傳之呂洞賓，呂傳之劉海蟾，劉傳之張平叔，張傳

---

[765] 見《修真十書》卷26。

[766]《白紫清原序》："蟾又幸覽仙師純陽翁指玄篇，不勝喜躍。"《指玄篇自序》中有："唐大道金闕選仙糾司度人孚佑演正警化興隆大道真人呂純陽撰、宋雷霆都尉神霄大帝仙君五雷判善惡真人紫清白玉蟾註。"《指玄篇本末原序》考據並分析《悟真篇》和《指玄篇》二者，發現前者有多句源自後者。見《呂祖全書》卷6。

[767] 見《修真十書》卷26。

[768] 同上註。

之石泰，石傳之道光和尚，道光傳之陳泥丸，陳傳之白玉蟾，則吾師也。”由幾種記載可見張伯端的內丹得自呂洞賓。

張伯端的內煉工夫以精氣神修三混一爲主要原則。精氣神三者，互相依存，互相關連，共同構建丹藥。他說“神始用神光，精始用精華，氣即用元氣”，[769] 但三者互相緊扣，“精非氣不盈，神非氣不充，精因氣融，氣憑精用，氣因神見，神憑氣用”。[770] 雖然三者同樣重要，但三者之中，以神爲最：“精氣神三者孰爲重？曰：神爲重。金丹之道始終以神而用精氣也，故曰神爲重。”[771] 神又即“陽神”，陽神是鍾呂丹道非常重要的概念，張伯端也把它置放在最高位置。陽神的產生是：

> 神者，精氣之主。丹士交會採取，至於行火，無非以神而用氣精。苟先以神凝於氣中，則氣未可安，神亦未肯戀氣，而反害藥物矣。且神元性也，性方尋見，尙未定，搖搖颺颺，進退

[769] 見《青華秘文》卷下。
[770] 同上註。
[771] 同上註。

存亡，而子使凝之也，性豈能自凝？其所以凝之者，亦質之性而凝之也。初云質性而尋本性，是以質性而逐本性，可乎哉！今之爲學者，多爲凝神所誤，何也？蓋神仙有下手先凝神之說，故妄引以盲眾。豈知其所謂凝神者，蓋息念而返神於心之道。神歸於心，則性之全體見，全體見而用之，無非神用念，念不離金丹，故丹成而神自歸之，何凝之有？故曰：凝神者，神融於精氣也，精氣神合而爲一，而陽神產矣。[772]

張伯端認爲，在煉命的過程中，煉氣與煉精都是由心神去主導。當神歸於心，在精氣神三者融合之際便有"陽神"生成。所謂"神歸於心"，即是心神合一。對於張伯端來說，神是精氣之主，其先天謂之"元神"，其後天是"欲神"。當煉命工夫由後天返先天，神有兩層意義。其一仍然是保留著的先天元神，即是元性，初煉氣時，後天之氣未能安，主精氣之神即是心，此時神可與心凝合；另一是，經過煉精氣的過程，

[772] 見《青華秘文》卷上。

體內已充盈著交合而得的陽氣，是先天氣，即內丹，此陽氣可代神而用事，煉就的先天陽氣本質就是元性、元陽，本與心合，名殊而源同，陽氣與心不必凝而自凝，統之謂之“陽神”，此時精氣神合而爲一，故稱“全體見”。從這個方向推出的陽神，基本上與鍾呂的無異。正陽之氣在鍾呂的系統，相當於先天氣，但又不完全是父母所生之元陽。正陽之氣最後在內觀之中，當心通過魔障的考驗後，即與心合而爲陽神。這個合，是自然的融合，箇中並不再存在心的主導性，重構後的主導意識姑且叫作“真意”，此時真意、真性、真心都是同一個意思。鍾呂用“陽神”一名綜合了心、神、意、正陽之氣、元陽、元精、元性等，它既是性、也是命。所以張伯端說“全體見”。張伯端與鍾呂所講的內容基本相同。此可見南宗內丹最重要的一個思想也是受鍾呂影響的。

從功法上看，張伯端的《悟真篇》有許多地方是取自鍾呂的。例如《悟真篇》：“勸君窮取生身處，返本還源是藥王”，呂祖有“返本還元道氣平，虛非形質

轉分明”。[773] 如果我們比較《悟真篇》和《指玄篇》，而《指玄篇》又是呂祖作品的話，那麼兩者的詩句的型態和內容是非常相似的。1.《悟真篇》：“前弦之後後弦前，藥味平平氣象全，採得歸來爐裡鍛，鍛成溫養似烹鮮”，《指玄篇》：“前弦之後後弦前，圓缺中間氣象全。急捉虎龍場上戰，忙將水火鼎中煎。” 2.《悟真篇》：“百歲光陰火石鑠”，《指玄篇》：“光陰猶似箭離弓”。3.《悟真篇》：“三五一都三個字”，《指玄篇》：“一三五數總皆春”。4.《悟真篇》：“種得黃芽漸長成”，《指玄篇》：“種得金花果是强”。5.《悟真篇》：“又識玄中顛倒顛”，《指玄篇》：“大道玄機顛倒顛”。6.《悟真篇》：“牽將白虎歸家養”，《指玄篇》：“好把無毛猛虎牽”。7.《悟真篇》：“報言學道諸君子”，《指玄篇》：“叮嚀學道諸君子”。8.《悟真篇》：“未逢一個是知音”，《指玄篇》：“彈琴須要遇知音”。9.《悟真篇》：“莫怪太極重泄露”，《指玄篇》：“不免天機重泄露”。10.《悟真篇》：“始知我命不由天”，《指玄篇》：“果然由我不由天”。11.《悟真篇》：

[773] 見《呂祖全書》卷 4。

"跳出樊籠壽萬年"，《玄篇》："返老還童壽萬年"。[774]

南宗雖說先命後性，但觀其了道工夫仍是性功，爲何這樣說呢？我們試看張伯端在《悟真篇・後序》說的，便一目了然：

> 欲體夫至道，莫若明乎本心。故心者，道之體也，道者，心之用也。人能察心觀性，則圓明之體自現，無爲之用自成，不假施功，頓起彼岸。此非心鏡朗然，神珠廓明，則何以使諸相頓離，纖塵不染，心源自在，決定無生者哉？[775]

對於張伯端而言，內丹的最高境界是"明心體道"，此乃"無上至真妙覺之道"[776]。此道直截了當，人人具足。爲何要先煉命呢？張伯端認爲，世間凡夫縱慾迷戀，以致貪著幻身，根性迷鈍而執其有身，惡死悅生，所以"黃老悲其貪著，乃以修命之術順其所欲，漸次

[774] 有關張伯端《悟真篇》與呂祖《指玄篇》之相似處，皆見於《指玄篇本末原序》，《呂祖全書》卷 6。
[775] 見《修真十書・悟真篇・後序》卷 30，《正統道藏》冊 7，頁 602。
[776] 同上註。

導之”。[777] 他之所以提倡煉命工夫，是秉承前賢“悲其貪著”於生，故亦仿傚前賢著書以言煉命之法。畢竟，他認爲性命還要雙修才得登真，此仍比之於釋氏了性於空門，終而僅爲清靈之陰魄，高下即見，故曰：“饒君了悟真如性，不免拋身卻入身。何如更兼修大藥，頓超無漏作真人。”[778] 觀乎張伯端整個內丹體系，最後落在“明心體道”的性功之上。而這個著重心性修爲，一方面也受到禪宗思想的影響，另一方面中唐以後心性之學發達，鍾呂把心性工夫納入其性命雙修系統，高度重視內觀朗現陽神的關鍵性階段，張伯端論命之餘，不無鍾呂內丹的影響。

5.2. 鍾呂性命雙修思想延伸不斷

鍾呂內丹思想高調地提唱“性命雙修”，當然有其歷史文化發展的根據。一方面唐代金丹服食熾熱而失敗者無數；另一方面，佛教思想尤其禪宗心性之學在唐代融入士人哲學之中。所謂煉命，在當時來說是相

[777] 同上註。
[778] 同上註。

對於金丹服食達致長生不死意義下的一個說明，基於對肉體成仙的批判，修性工夫便應運而生。修性工夫經過唐代的成玄英、司馬承禎、杜光庭、王玄覽、李榮等人的推動，老莊心性之學復唱，又恰遇禪宗心性修煉，內丹的性功發展至北宋便如膠似漆地黏附著明心見性的思維。修性本來是批判形軀成仙之說而產生，它又被納入爲成仙之說的組成部分，修性與煉命變成兩個既相反又相成的玄性概念，豐富了內丹哲學。這對玄性概念，又符合了作爲一個生命存在，它既有精神又有物質的二元屬性。因此，性命雙修不獨是內丹、甚至是人類任何形式追求生命終極意義的必然組合。鍾呂內丹之學在唐末五代樹立系統而提出性命雙修，也很自然成爲修煉文化的活水源頭，其影響相信是深遠的。呂祖《敲爻歌》云：

> 只修性，不修命，此是修行第一病。只修祖性不修丹，萬劫陰靈難入聖。達命宗，迷祖性，怕似鑒容無寶鏡。壽同天地一愚夫，權握家財

無主柄。性命雙修元又元，海底法波駕法船。[779]

沒有命功的生命與沒有性功的生命同樣沒有意義，兩者的必然關係是明顯的。如果我們撇開成仙說，精神與肉體、或心靈與形軀是人存在的根本條件，性與命是根本的生物二元，本來就不用提唱。鍾呂內丹學提出性命雙修，是基於由外丹轉至內煉形軀之後，對作爲主導形軀的心性主體重新關注，也同時對外丹服食的批判，從而導致有性功必須提唱的歷史階段。直接的說，鍾呂的提倡性命雙修，其實就是提倡性功。既然造命由外丹改由內煉完成，那內煉於命就不得不提內煉於性了。修性煉命思想，自古已存在，譬如老子講“虛其心，實其腹”，也是一種修性與煉命的工夫，虛其心是修性，實其腹是煉命，只是不談神仙而已。自稱其思想受《道德經》與《陰符經》影響的張伯端就說“虛心實腹義俱深，只爲虛心要識心，不若煉鉛先實腹，且教守取滿堂金”，[780] 故性與命是形影不離，是內丹成仙說必然修煉的組合。

---

[779] 見《藏外道書》冊6，頁177。
[780] 見《悟真篇》。

元末王道淵[781]主張性命混融，認爲性與命必須相互依存，又當其運用之際，則體用一源，他說：“日用之間，應萬事者繫乎性，爲百事者屬乎身。性所以能發機變，命所以能化陰陽，性應物時，命乃爲體，性乃爲用；命運化時，性乃爲體，命乃爲用。體用一源，顯微無間，方可謂之道，缺一不可行也。”[782]元末因有儒家理學思想影響，故內丹的性命觀採納了宋明理學的體用說，也因此而反映王道淵的內丹思想對性與命的同等重視。“命非性不生，性非命不立”、[783]“性命雙全，方爲了道，形神俱妙，方證金仙”，[784]指出性命雙修是成仙的條件。他又重提《敲爻歌》性命雙修的旨要：“苟有只修性而不修命，身死之後，性爲陰靈，不能現神通；只修命而不修性，身雖長生，終住於相，不能超劫運。”[785]他只不過在重覆呂洞賓的內丹思想。

---

[781] 王道淵生平不詳。他是元末明初人，號混然子。他著有《還真集》三卷、《道玄集》一卷、《崔公入藥鏡注解》一卷、《黃帝陰符經夾頌解說》三卷、《黃帝陰符經注》一卷、《青天歌注解》一卷。

[782] 見《還真集》卷中《性命混融說》，載於《正統道藏》，冊 40，頁 563。

[783] 同上註，頁 564。

[784] 同上註。

[785] 同上註。

元代陳致虛（1290-？）主張陰陽雙修，在男女合煉的基礎下，[786] 提出"內藥"、"外藥"兼煉。"外藥"指由大宇宙的造化所採得，譬如"擒在一時辰內，煉成一粒至陽之丹"。[787]"內藥"純粹來自體內一身之造化，自身氣液的變換。他認爲：

> 修行之人先須洞曉內外兩個陰陽作用之真，則入室下工，成功甚易。內藥是一己自有，外藥則一身所出；內藥不離自己身中，外藥不離色相之中；內藥只了性，外藥兼了命；內藥是精，外藥是氣，精氣不離，故爲真種，性命雙修，方證天仙。[788]

雖然名目不同，陳致虛從內外煉氣不同方式而取得"了性"與"了命"，然其終極的關懷，要達致天仙，仍是以性命雙修爲宗旨。

---

[786] 陳致虛的陰陽雙修，提倡男女雙修之法。它不是三峯御女之術，而是"隔體神交"，男不寬衣，女不解帶，男女對坐，求取心神相通，氣感相應的工夫。
[787] 見《修真十書》卷 29《悟真篇》，《正統道藏》冊 7，頁 587-8。
[788] 同上註。

出現於明代的《性命圭旨》[789] 更標題明示性命雙修，作者認爲“性命實非有兩，況性無命不立，命無性不存，而性命之理，又渾然合一者哉”；[790] 儒釋道三家論性命本來相同，只是學人在認識上有差異，故煉功上便出現輕重之分：

> 《易》曰：乾道變化，各正性命。《中庸》曰：天命之謂性，此之謂也。乃玄門專以氣爲命，以修命爲宗，以水府求玄立教，故詳言命，而略言性。是不知性也，究亦不知命。禪家專以神爲性，以修性爲宗，以離宮修定立教，故詳言性，而略言命。是不知命也，究亦不知性。豈知性命不相離，道釋原無二致。神氣雖有二用，性命則當雙修也哉。[791]

他所強調的，是性命不相離，儒家說清楚了；若道家站在煉命而忽視性功，或釋家站在修性而疏於煉命，都是不適當的。人本質上有性有命，所以很自然就要雙修。此又一例也。

---

[789] 此書作者不詳，據“刻性命圭旨緣起”一文，有說“蓋尹真人高第弟子所述也”。
[790] 見《性命圭旨‧性命說》，《藏外道書》冊 9，頁 506。
[791] 同上註。

明陸西星（1520-1606）的東派丹法，是明清之際兩大活躍流派之一。[792] 陸西星自稱是直接得呂洞賓之傳。[793] 他主張陰陽同類雙修。[794] 觀其煉功丹訣，是以煉神調息爲要，認爲“神即是性，性定則神自安，神安則精自住，精住則氣自生”，[795] 實質上取自呂祖《百字碑》的“應物要不迷，不迷性自住，性住氣自回，氣回丹自結”。而鍾呂內丹性命雙修的影子，亦於其《玄膚論》、《金丹就正篇》可以見到。例如《玄膚論》云：“性者，萬物一源；命者，己所自立。性非命弗彰，命非性弗靈。性，命所主也，命，性所乘也。”[796] 又云：“故論性而不淪於空，命在其中矣；守母而復歸於樸，性在其中矣。是謂了命關於性地，是謂形神俱妙與道合真也。”[797] 這都說明性命相互依存，不論了命於性地，或了性於命中，都是以形神俱妙爲目的。陸西星更延伸鍾呂煉形之法，把金玉的物質性來比喻性命雙修。他說：

---

[792] 明清之際，相對於東派而有西派的出現，是兩大流派。西派以李涵虛爲首。

[793] 陸西星稱曾得呂洞賓傳法，記於《陸西星金丹就正篇・序》：“嘉靖丁未，偶以因緣遭際，得遇法祖呂公于北海之草堂，彌留款洽，賜以玄醴，慰以甘言。”

[794] 《陸西星金丹就正篇・後序》云：“且夫陰陽同類感應相與之道，順之則人，逆之則仙。是皆自然而然，非有巧僞。” 陰陽同類雙修的觀念，是基於同類相互交感的一種修煉方法。

[795] 見《玄膚論・神統論》。

[796] 見《玄膚論・性命論》。

[797] 同上註。

夫道者，性命兼修，形神俱妙者也。金液煉形者，了命之謂也。玉液煉已者，了性之謂也。何謂玉液？玉者，溫潤貞純之喻。金者，堅剛不壞之稱。夫煉性者，損之又損，克去已私，務使溫潤貞純，與玉比德，則已之內煉熟矣。內煉既熟，然後可以臨爐採藥，而行一時半刻之功。及夫時至機動，則取坎填離，採鉛伏汞。而坎中一畫之陽，乃先天乾金也，謂之金液。以之煉形，則體化純陽，而形骸爲之永固，一如金之堅剛而不壞矣。故曰金煉玉煉。性命兼修，而形神俱妙者也。玉煉，則無爲之道也；金煉，則有爲之術也。自無爲而有爲，有爲之後，而復返於無爲，則性命之理得，而聖修之能事畢矣。[798]

“玉液煉形” 與 “金液煉形” 均是鍾呂的重要功法。鍾呂以金玉爲形中之寶，因其得真陰之身而有日月之真陽之照射而成，人倣法於進陽火於陰質形軀，便可煉質化氣。陸西星以金比命而玉比性，以其物質

[798] 見《玄膚論‧金液玉液論》。

性格言之，玉性貞純比於人性，金性堅剛比於人命，合之而有性命兼修，得之成道，形神俱妙。由此可見，陸西星不論在名詞概念或功法內容都有鍾呂思想的影子，而性命雙修則是對鍾呂內丹思想之直接繼承。

另西派李涵虛（1806-1856）也是清代內丹流派之一，他自稱曾遇兩位大師得秘傳丹法，一是張三丰，另一是呂洞賓。[799] 他也承繼著鍾呂的性命雙修，認爲性命其實是一而非二，他說“龍交虎，如姹投嬰，虎交龍，如嬰投姹。要之，乃性命二物。命中有性，性中有命，二物乃一物耳”[800]，又云“後天之道，神氣也。先天之道，性命也”、[801]“性所命者曰性命，兩件原是一件。此立命之心法也”，[802] 性命在人中，是天賦的兩個元素，但其實分而析之，兩者同一，他說：“夫性者本乎天命，而命也本乎盡性。天以氣成物，而理亦賦焉。是由命以與人性，故曰天命之謂性也。人以理造物，而氣始生焉。是由性以立其命，故曰盡

---

[799] 李涵虛稱自己曾遇呂洞賓及張三丰，記載於《三車秘旨・李涵虛真人小傳》：“後至峨眉山，遇呂祖、丰祖於禪院。師初名元植，字平泉。呂祖改爲西月，字涵虛，一字團陽，密付本音。潛修數載，金丹成矣。”載於《藏外道書》冊 26，頁 627。

[800] 見《收心法》，徐兆仁主編：《涵虛秘旨》（北京：中國人民大學出版社，1993）頁 53。

[801] 見《道竅談》第 15 章《神氣性命》，《涵虛秘旨》頁 18-9。

[802] 同上註。

性以至命。”[803] 在鍾呂思想中，元陽兼具性與命兩個涵義；李涵虛則借用理學概念更清楚地把性命的本質性關連交代出來。先有命而理中現性，或先有性而氣生命立，是從人之本源處顯其一致性。兩者亦無先後之分，是同時並顯。另外，他認爲煉神之道有三關：一是煉神了性，一是煉神了命，一是煉神還虛。最後是“移神上院，端拱冥心，直要與大虛同體，普照大千世界。如此是法身圓滿，舍利交光，分身應用，充周不窮。”[804] 雖然李涵虛借用了佛家語詞，但神仙境界有著鍾呂“超內院而上天宮”的氣象。[805] 他又指出，儒釋道三家所言之理雖各異，但其實三家都默蘊性命雙修之宏旨。他說“性命雙修，此本成仙、作佛、爲聖之大旨”，[806] 又說“釋道言性默言命，仙道傳命默傳性。儒道則以擔荷世法爲切。言性難聞，言命又罕，並性命而默修之”，[807] 至於前賢所謂先性後命、或先命後性、又或性命同修等之區分，其實在得道的大前提上別無二致，都是以性命雙修爲原則：“夫以

---

803 同上註。

804 見《道竅談》第 11 章《煉功五關》，《涵虛秘旨》頁 15-6。

805 見《鍾呂傳道集•論魔難第十七》。

806 見《道竅談》第 40 章《仙佛同修說》，《涵虛秘旨》頁 41。

807 同上註。

性兼命爲一脈，以命兼性爲一脈，渾乎性命爲一脈。此三脈皆道脈也。及其還無，一也。"[808] 所以，在李涵虛的內丹學說中，又是鍾呂性命雙修教義下的明顯承繼者。

東西兩派之外，於明清之際亦頗流行的伍柳派，雖大量涉及佛教思想，但其長生觀念也沒有離開過鍾呂的性命雙修。伍守陽（1574-1644）是龍門派第八代弟子，直系北宗全真道。柳華陽（1736-？）少年曾出家，後遇伍守陽得其秘旨；[809] 此後熔儒、釋、道、醫各家之說爲一爐。伍守陽對於性命雙修，開宗明義就說在佛在仙都是一樣："仙宗果位，了證長生。佛宗果位，了證無生。然而了證無生必以了證長生爲實指，了證長生必以了證無生爲終始，所謂性命雙修者也"，[810] 這是其著《仙佛合宗》的序言，他高度點提性命雙修，作爲立說之宗旨："名曰合修爲要也宗者，欲使天下後世同志、聖真知性命雙修爲要也。"[811] 若把性命雙修放在仙道言，伍守陽認爲神是性，氣是命；他說"仙

[808] 同上註。
[809] 《慧命經・自序》："闕及半載幸遇合伍冲虛師傅，余秘旨豁然通悟。"
[810] 見《仙佛合宗・序》，徐兆仁主編：《伍柳法脉》（北京：中國人民大學出版社，1993）頁 128。
[811] 同上註。

道以元神、元炁二者雙修而成，故說性命雙修為宜”。[812] 他以古經引述這個思想：

> 神為修長生主者，言若不以元神主乎炁，便不得真長生之元炁。《經》云：‘神行即氣行，神往即氣住。’我故說修長生之主是神。然神非得炁定基，而長凝神入於炁穴，則神隨空亡，而無所長生，而不能長生。必得真炁為不死，而後神隨之以不死。雙修之理，少一不得。少神則炁無主宰不定，少炁則神墮頑空不靈。[813]

神為氣的主導，神入炁中則是長生的條件，但若炁穴無炁，即使神入炁穴也無效。性與命，神與炁，是少一不得，這個雙修所指的，是性與命必須相互依存。柳華陽也說神是性，炁是命，他說：“命者根於腎，腎動則水也。命者即元炁也，炁動即變為水矣。性者根於心，心動則火也。性者乃真意也，意動即變為火矣。”[814] 他更認為性命雙修通佛，他質疑世人對成佛修性不修命的誤解。他說：“蓋今之學佛者謂佛修性

---

812 同上註。
813 見《天仙正理直論增注・本序並注》，《伍柳法脉》頁 7。
814 見《慧命經》第十《正道修煉直論》，《伍柳法脉》頁 222。

而不修命，殊不知如來大藏之教性命雙修，有無原是並用。”[815] 整體而言，伍柳仙學除繼承龍門派、溯源自鍾呂思想之外，融入儒佛二家，以性命雙修爲宗旨，批判學佛不煉命之說。

鍾呂內丹思想體系建立以後，內丹的“性命雙修”便成爲一種傳統的講法：修內丹只修命而不修性，或只修性而不修命是不可能的。這個思維一直在金元之間廣爲傳播，至清劉一明亦深受其影響，言“若欲成道，非性命雙修不可”。[816] 他說：“古真云：性命雙修，工夫還要兩段。蓋金丹之道，一修命一修性之道。修命之道，有作之道，修性之道，無爲之道。有作之道，以術延命也；無爲之道，以道全形也。”[817] 劉一明講出了修性與煉命之間的不可分割的關係，無爲與有作，根本上是同一件事，這個思想源自老子，也是道的雙重性表現，相當於老子的玄論。性與命、有作與無爲，任何一方厥如，就不是道。

綜合而論，鍾呂內丹之學對後世有鉅大的影響。這

---

[815] 同上註，《伍柳法脉》頁 221。
[816] 見《敲爻歌直解》，《藏外道書》冊 8，頁 433。
[817] 見《悟真直指》，《藏外道書》冊 8，頁 368。

股力量仍在今天道教內部隨處可見。這個影響可以說是道教文化的一種震憾，究其原因，我們可以鈎劃出內因和外因。

其內因有：

第一，沒有鍾呂內丹思想的出現，道教很可能狹窄於科儀齋醮、咒語符籙，成仙之說亦在金丹服食而死的困局下無法令人信服，宗教的終極關懷變得遙遠而不切實際。

第二，鍾呂提倡性命雙修，使道教神仙之路更具人性化，更切合人的本質需要；心性與形軀本來就是人的存在條件，是最基本而最親切的兩個生命組成元素。從養生文化到成仙境界，修性與煉命都不可或缺。內丹修煉之術藉著養生文化的直接推動，傳播力更廣。

第三，鍾呂內丹思想圓融了修煉方術、道教信仰、本體論與宇宙論哲學、生命倫理學、與及人體醫學於一爐，它是一個既有系統、又完整而又有實踐的學說。

第四，鍾呂的神仙與道德心性結合，使道教的道德

教化更易推廣；鍾呂改造了神仙性格，使神仙入世行道，承擔世間苦難多於快活逍遙，這種終極關懷更容易被人接受，更令人信服與跟隨。

外因主要是鍾呂思想在承傳門人所發揮的重大影響。宋元之間出現的內丹派系，不是自稱得呂洞賓親授秘傳功法，就是間接承傳自呂洞賓。除了南北二宗兩大流派之外，中派、東派和西派、伍柳派，甚至清代至今仍是龍門派的天下。劉一明、朱元育、黃元吉等都是南北二宗所傳，都力主性命雙修，半世紀前的仙學大師陳攖寧更積極提倡性命雙修，貫通三元丹法。[818] 千禧年的今天，民間仍流傳濃烈的呂祖信仰，這不但能夠反映呂祖的神仙傳奇及其宗教力量的震憾力，更重要的是，呂祖的思想尤其內丹與性命之學，經歷了一千年文化思想的洗禮，仍能屹立不倒，當知不是偶然者矣。

[818] "三元丹法"即屬清修的"天元大丹"、屬外丹的"地元神丹"、屬雙修的"人元金丹"。

第六章　總結

在慣用科學方法去把知識歸類的今天，如果我們要把一門知識成爲獨立的科目，那麼，這個學科必須有完整的理論體系和嚴謹的結構才可以建立起來。鍾呂內丹思想是否也具備這些條件，可以成爲一門學科，答案是肯定的。鍾呂內丹思想不獨有理論體系，也有修煉方法，及表現出爲人類謀求安身立命的終極關懷。更重要的是，它的修煉與實踐非常人性化，容易被人理解：它的修煉對象是一己之身，它要實踐的是一己之心。雖然，神仙境界是鍾呂內丹修煉的終極目的，從認知層面看，神仙似乎難於掌握；但鍾呂把神仙的終極關懷置放在人世間的道德實踐上，這一點又使神仙與現實世界的距離拉近。從文化思想的角度看，這些都是鍾呂丹道值得後世深入研究的方面。從宗教層面看，無庸置疑，它是每個道教徒修煉與實踐的藍本。

鍾呂內丹思想的理論建立在傳統的道家思想之上，主要是老子思想。鍾呂所提倡的“性命雙修”理

論體系，也主要源於老子思想的道德觀。道與德的關係，在老子來說，德是道在現象界的呈現。“自然”一辭，不但爲老子帶來嚴謹的道家式道德觀體系，更爲整個道教式道德觀樹立理論標誌，鍾呂內丹思想的理論也在這個基礎上建立起來。自然，作爲現象界一種呈現的背後，皆有著道的本體意義和作用。生命，作爲現象界的一份子，也同屬自然，也同樣是道的自我實現，並蘊藏道的本體意義和作用。鍾呂的內丹思想起始於對個體生命的改造，卻終止於神仙入世廣傳道德的實踐。從在世至出世，整個鍾呂丹道都不離道德修煉的工夫。

“性命雙修”固然是修煉上的手段，但它卻開展了中國內煉文化的兩大方向，即“性功”和“命功”。鍾呂把身中一點“元陽”看成道體，本源於自然。元陽是性功之所在，它一方面代表著道在一身中之呈現，生命藉著元陽體現道的本體，這個講法直接承繼老子的本體論思想。另一方面，元陽又是命功之所繫，它是生命之本源，生命因元陽而造化成長。這個立論方向又借用了老子宇宙論生化之模式。鍾呂的

性命雙修，反映了老子道論中的本體論和宇宙論的影響。從老子思想延伸，性就是道，命就是德。

老子的辯証思維也給予鍾呂內丹理論極重要的啓示。“玄”在疏解神仙境界那陽神出有入無的能力極有幫助。在鍾呂內丹修性的工夫裡，我們可以看到從老子思想啓迪出來的“無心之心”入定法，爲“性功”帶來穩固的理論基礎。老子的玄性思辨，在唐代結合了重玄學、中觀思想及道性論等，間接使鍾呂的性功理論紮根。“有無相生”又展露出順生與逆修的可能，直接爲鍾呂煉形成神的理論帶來出路，對命功的建立有莫大裨益。在仍然爲金丹服食瘋狂的唐代，外丹的失敗不斷摧毀神仙存在的可信性，間接給道教以成仙爲終極關懷的理念一個沉痛的打擊。這個依仗老子思想的內丹學說，再度復唱煉形成仙，著實爲道教帶來新的方向，給予道教徒新的希望。鍾呂的修煉體系，正承接時代的轉變而大放光華。

鍾呂內丹以煉氣爲得道成仙的手段。中國氣文化爲鍾呂內丹思想鋪好平坦之路。道家思想以道爲最高境

界，但此境界從修煉角度看略嫌抽象；相反，以氣代道作爲修煉的終極追求就具體得多。由老子以道標誌出宇宙本源和本體之後，稷下道家把道的概念轉到氣的概念裡，道教徒的修煉對象和目的因氣概念而使修行表現得更加實在。《太平經》、《老子想爾注》等早期道書也相對這個問題有宏宏大著。道與氣成爲同義詞。葛洪把道教帶進士人社會以後，雖然金丹服食也在上層社會裡鼓動，但煉氣工夫背後的哲理需求也相對提高。元氣論從道家思想的位置橫開，爲許多存在於民間的道教煉氣功法賦與哲學意義，並帶領著現實的個體生命朝著形而上的境界推進；成仙之路，隨著金丹服食的失敗，內煉之途藉著元氣論的助力逐漸成爲可能。鍾呂內丹的成仙方法，可以說是受惠於這個元氣論的發展。元氣論又爲道教神仙信仰帶來啓示：老子變成太上老君、一個能夠開天闢地的神仙。三清觀念，正正是道教以氣代道以後，或者說是道教自道本體派生氣本體觀念以後，一個從氣的思維去尋找宇宙萬物本源的例子。如果沒有氣本體論，鍾呂的煉氣達道、轉質成仙的工夫便不可能；而陽神，作爲神仙

的本質元素，也不能被看成是與道同一的高度。

鍾呂內丹思想非常重視道德觀念。“性命雙修”很明顯是爲修心立德這個大前提擴展出來的一套思想。如果鍾呂內丹只講命功，不談性功，只通過一系列的形軀修煉達到神仙果位，其實也可以替代金丹服食達致長生不朽的目的的。可是，這樣煉質成神，究竟與葛洪吞服金丹後舉形飛升的終極意義有多大的分別呢？唐代的道教哲學已不容許像葛洪的神仙出現。因爲，唐代道教哲學經過司馬承禎、成玄英、吳筠、李榮等人對心性修煉的重視，再加上對佛教思想的吸收、道性論的彰顯和老莊思想的重唱下，內煉心性工夫已變成成仙的必要條件。鍾呂丹道也在這些前期因素的影響下，不得不沿襲心性修煉來建立其內丹理論體系；也因爲心性工夫的注入，性功的目的，是創造長生不朽的靈魂。神仙不再貪圖享樂，而是充滿道德的“生命”。

在老子，道生天地萬物，道是天地萬物的本源，又是天地萬物的存在依據。鍾呂繼承老子的宇宙論和本

體論，以元陽同時作爲生命之本源及生命之本體。如果說德是道在現象界的呈現的話，那麼，鍾呂的元陽就含藏德性。它既是人的生命之源，又是人的道德主體。同樣，在鍾呂丹道的終極，神仙境界的陽神，也代表著無限的生命能量，及至高無上的道德主體。在生命之初，元陽肩負其本源與本體意義；在生命之終極，陽神代表著神仙果位的性與命。

鍾呂在處理神仙與道德之間的關係表現得非常微妙。從煉氣至陽神出現之前，修性與煉命是兩個截然不同的工夫。性功主要集中在修心養性，去欲忘想，從而存養澄明的道德主體。命功則專注氣液的變化，內觀陽氣的生成與輸佈，務使正陽之氣朗耀全身，陰盡而陽全。上乘功法的內觀焚身，是對心性作出最後檢閱的重要關口。這個階段雖名之爲考驗，但實質上是把命功的修煉劃上句號。剩下來要做的工夫，或要衝破考驗屏障，踏進更高一層的境界而使陽神跳出昏衢，就交由性功去完成。這個性功出現於關鍵性的考驗中，反映了一個重要而微妙的關係，就是鍾呂丹道雖然提倡性命雙修，但若要取其較重要者，性功顯然

在命功之上。

鍾呂在這個轉捩點上刻意提升陽氣的能力，更改其名爲“陽神”。陽神是煉者成功通過心性考驗，其道德主體與陽氣結合的總稱。它有別於考驗之前的陽氣，因爲陽氣與心性在前期階段各司其職，前者陽氣屬物質變化，而後者心性則是精神上及道德上的主體。鍾呂內丹修煉到了陽神出入於形軀的最後階段，陽神所蘊涵的能力，實際上是性與命的結合體。神仙將不是一團無靈魂意志、只具物質意義的氣，而是可以選擇形軀而重新爲人，並能夠在倫常世界廣傳道德的最高修行者。值得注意的是，鍾呂對神仙的定義，並不在逍遙虛空的型態，而是落在現實生活作道德實踐的“人”。神仙觀念更加“人性化”。這一點不但使內丹思想在中國文化的認受性提高，更反映出中國人對精神與肉體之間的關係，是相即不離的。人的生命如是，成仙以後亦如是。神仙的道德主體必須與形軀相即而存在，否則不說是神仙。李約瑟認爲成仙的思想背境是“精神肉體不可分離的有機哲學”，[819] 的

[819] 見〔英〕李約瑟著、陳立夫等譯：《中國古代科學思想史》（南昌：江西人民出版社，1999），

確如是。這個講法反映出他對中國文化的深刻了解。

入世行道的普度思想，雖然是神仙觀念受了大乘佛教影響所產生出來的結果，但其來源又可追溯到老子所提倡的修道於天下的理想。[820] 自從鍾呂提出性命雙修之後，至今一千年的內丹文化流變中再無新的創說，所見的只是“皆祖述鍾呂”。這一方面反映鍾呂內丹思想具備嚴謹的體系，沿用不已；另一方面又看到性命雙修著實是根源性的修煉模式。在鍾呂以後的內丹論說中，都離不開“性是道，命是德”的命題。在道教修煉文化而言，性命之學就是道德之學。

鍾呂內丹之學是關乎生命的學問，凡談到生命的學問，必牽涉個人與社會兩個方面。前者是個人修養工夫、個人成德之事，後者是外在的人文世界、家國天下的事。然而，個人的成德之事又不能離開家國天下。鍾呂的神仙，從個體生命作出修煉，是個人的事；但達致神仙境界，又有著普世度人思想。雖然鍾呂在大乘佛教普度思想的影響下，對神仙的要求有所提高；

頁 173。

[820]《老子》第 54 章云：“修之於天下，其德乃普。”

但這個利他的道德觀的提出，遠自先秦便已存在。老子的"修之於身，其德乃真"以至"修之於天下，其德乃普"、儒家的"修、齊、治、平"、"窮則獨善其身，達則兼善天下"，正是中國文化共通的理想。牟宗三說："依儒家的教義，沒有孤離的成德。因爲仁義的德性是不能單獨封在個人身上的。仁義是一定要向外感通的。"[821] 這是中國文化的特質，縱使鍾呂所講的是神仙的道德價值，也不例外。

以性命雙修爲標誌的內丹文化，自鍾呂的提出至今已超過一千年。道教的修煉仍然沿用未止。道德實踐被鍾呂高度重視。道德主體在煉氣文化中被置放在極高的位置。這些道德價值對現今物質社會來說，有著重大而正面的作用。信仰與道德價值一直以來是文化發展中主要的精神文明。研究內丹修煉文化中的道德價值，有助了解整個文化的發展；只是，要進入內丹文化的世界，除了在學術層面去分析、研究之外，更需要有內丹修煉的實踐經驗。研究者對整個內煉文化有同情共感、對神仙道德主體的建立有親切的認同，

[821] 見牟宗三：《生命的學問》（臺北：三民書局，1994），頁 37。

方能體會箇中所言之道理和內涵。誠然，中國文化是實踐的，牟宗三說："儒釋道三教都從修養上講，就是廣義的實踐的。"[822] 所以，研究內丹，實踐經驗非常重要。道家道教的研究與發展在近十年方見曙光，進入內丹的研究更鳳毛麟角。這些少量研究，又都是學者教授的作品。他們大多沒有實踐經驗，難於捉摸內氣爲何物，遑論"煉氣成神"的體會了。所以，筆者期盼有內丹修煉的道門中人能夠提升學力，爲內丹文化的研究作出更多貢獻。

[822] 見《中國哲學十九講》，頁 103。

後記

我八年前報讀香港科技大學研究院時，已下定決心要寫這個題目。我本來是一名道教徒，於十年前在香港青松觀皈依呂祖。我站在道教立場，環顧現今道教的發展，發覺呂洞賓信仰不但是香港主流道脈全真龍門派的正統宗教，它還是民間宗教信仰幾個最大的神仙之一：黃大仙、關帝、觀音、天后、呂洞賓。香港五大宗教之中，道教的推廣最薄弱，人才亦缺乏。四方熱心辦道之士寥寥可數。當年我眼見我的恩師侯寶垣道長八十二歲高齡仍終日爲道教奔馳，上落於大陸、香港，到處重修宮觀而疲於奔命，不禁感慨萬千。打從那個時候開始，我就立志先立己後立人，一方面考進研究院爲自己增值，另一方面期望爲呂祖信仰的研究多添一些氣象。

我是一名中醫針灸師，業餘愛好武術氣功。如果要在道教題材中找一個重要而又符合自身的職業與興趣的話，內丹研究就最好不過了。道教內丹的發展在北宋轉入成熟期，然內丹學所謂東、南、西、北、中等

興旺流派，都源自鍾呂內丹之學。要研究丹道，又怎可以不深入研究鍾呂、探究箇中何以有如此鉅大影響力的元素呢！所以，我很容易便選擇了這個研究題目。

道教內丹學的終極是神仙境界，它固然是宗教安頓之所，但撇開宗教不談，它也是一般人可以涉足的性命之學。上一代道門中備受尊敬的高道陳攖寧先生企圖要內丹學與道教脫鉤，分別開來而名之爲“仙學”。我認爲，他的“改革”反映了大時代文化的演變，將從高不可攀的宗教領域調節到物質社會裡，本來屬於高層次的超越概念將會往下拉，正如近代大儒牟宗三先生所說“自我坎陷”，每一項個別的而具有生活上應用價值的東西都可以重新調整，迎合科技發展迅速的物質社會中的人類索求。這可能是一種悲哀，因爲這一往下拉，也使道德沉淪；形而下器物的當旺必然導致形而上精神價值的衰靡。歷史見證了這一點。近二十年的宗教發展中，我們看到宗教在傳道方面，有傾向流入低水平的弘教樣式和低質素的對象之中。在佛教，“人間佛教”的口號已不是陌生，僧侶們以“莊嚴國土、利樂有情”的宗旨到處登堂講

佛，大大小小的通俗佛學講座和入門認識課程隨處可見，確實招攬了不少弟子；也有大師在大型場館佈道，更比演唱會來得痴迷。在基督教和天主教，他們也極力提倡宗教生活化、神學世間化的觀念，有更多的牧師和神父走到社群當中，積極爲市民抗命，爭取基本的權益。他們還邀請道教、佛教和回教參加宗教對談，議論時弊，從而拉近彼此之間的距離。這些民間化的宗教活動和通俗化的宣道形式，可能是科技發達的必然結果。抽象性的心靈溯求，必須要形而下的自我實現；否則水清無魚，曲高和寡。道教似乎也不能固守傳統，也必朝著這個大趨勢作出調整。傳統內丹學的小乘功法，就是應對大潮流的一個契機。

鍾呂內丹有安樂延年的修煉法門，人們可以不談神仙，澄心息慮，萬緣放下，意守丹田，煉精化氣。小乘丹法就可以讓我們的真氣萌生，針對自己體內的病邪而進行自我醫治。我們這種不求藥物，安於自然，性命雙修之法，不要說了道體道那麼遙遠，既然人人可做，個個有益，不妨與時並進，在物質世界大力推廣。這可能就是千禧年實踐鍾呂內丹最高層次的“普

度”思想的模式——透過普及而進之以普度，未嘗不是新時代的宣道型態。

如果要做到內丹修煉普及化，我們必須面對群眾的需求。過去二十年的“氣功熱”，反映了現代人對氣功療病強身的功能深表興趣，無奈僞氣功濫竽充數，蠱惑人心，使正統的內丹煉氣法帶來負面的影響。另一方面，由於科技與物質價值的高度重視，現代人喜歡實用性和科學性的功法，追求簡易及速成的效驗，對古代文言敬而遠之，更對玄奧莫測的內丹義理和隱晦暗喻的表達方式望而卻步；學者懼於尋真之路的高不可攀，授者樂於玄秘其義理而自矜自恃，這都使內丹氣功在普及上造成阻礙。要做到廣傳正道，利達眾生，道教就要站出來：一方面要培訓一批具正見、修養的有識之士，作爲傳道者；另一方面要面對這個已被江湖棍騙扭曲了的內丹氣功文化，編印正統的有益功法，改寫古奧文言爲現代語言，並加入現代醫學與科學的詮釋，在各道場和文化會社中大力推廣。人們進入道廟，再不單是白事的需要，也不僅爲誦經拜神，而是有法可學、有功可修，並有强健身體的實際效驗。

這將會是一條長遠的路，但相信是一條切合時代、使道教普及化之路。

最後，我不能不對我的導師致以謝意。我的指導老師陳榮開教授，除了在學術上給我技術支援之外，這幾年來都給我支持和鼓勵；寫作期間，本校人文學部的馮耀明教授、黃敏浩教授，也爲論文提出了許多寶貴意見，這些意見大多已體現於論文之中，謹此致謝。

參考書目

一、中文書目

1. 《正統道藏》(台北：新文豐出版公司，1957)，60 冊。

參考文獻爲：

鍾離權述、呂岩集、施肩吾傳：《修真十書•鍾呂傳道集》三卷，冊 7，頁 459-98。

施肩吾撰：《西山群仙會真記》五卷，冊 7，頁 95-125。

鍾離權撰：《秘傳正陽真人靈寶畢法》三卷，冊 47，頁 913。

鍾離權述：《破迷正道歌》，冊 8，頁 1-4。

張紫陽：《悟真篇》，冊 4，頁 363-439。

《黃帝陰符經》，冊 2，頁 418。

蔣慎修註：《黃庭內外玉景經解》，冊 11，頁 231-36。

葛玄撰：《太上老君說常清靜妙經》，冊 19，頁 1-2。

朱熹註：《抱朴子養生論》，冊 31，頁 107-8。

魏伯陽：《周易參同契》三卷，冊 34，頁 237。

《重陽全真集》十三卷，冊 43，頁 411-533。

元陽子編：《還丹歌訣》，冊 7，頁 811-23。

全陽子：《呂純陽真人沁園春丹詞注解》，冊 4，頁 237-42。

王道淵註：《崔公入藥鏡註解》，冊 4，頁 227-36。

王道淵：《還真集》，冊 40，頁 554-92。

司馬承禎：《坐忘論》一卷，冊 38，頁 616-25。

吳筠：《心目論》，冊 38，頁 638-9。

王玄覽：《玄珠錄》，冊 39，頁 722-42。

吳筠：《玄綱論》，冊 39，頁 807-20。

譚峭：《化書》，冊 39，頁 675-97。

成玄英：《南華真經注疏》，冊 27，頁 533-868；及冊 28，頁 1-232。

強思齊：《道德真經玄德纂疏》，冊 22，頁 317-596。

杜光庭：《道德真經廣聖義》，冊 24，頁 129-528。

李榮：《道德真經註》四卷，冊 23，頁 502-40。

《道法會元》，冊 48，頁 479-894；冊 49、50 全冊；及冊 51，頁 1-616。

2. 胡道靜、陳耀庭、段文桂、林萬清主編：《藏外道書》(成都：巴蜀書社，1992)，36 冊。

參考文獻為：

《金丹就正篇》，冊 5，頁 368-71。

《玄膚論》，冊 5，頁 359-67。

《悟真篇》，冊 5，頁 318-37。

《定觀經》，冊 6，頁 24。

《華陽金仙證論》，冊 5，頁 919。

《慧命經》，冊 5，頁 875-918。

《天仙正理直論》，冊 5，頁 777-832。

《仙佛合宗》，冊 5，頁 639-776。

《性命圭旨》，冊 9，頁 506。

《老子道德經想爾注》，冊 21，頁 273-85。

《無上秘要》，冊 21，頁 416-9。

《道竅談》，冊 26，頁 606-26。

《敲爻歌》，冊 6，頁 177-9。

3. 黃誠恕編：《呂祖全書》(香港：青松觀，1991)，上下集。

參考文章爲：

卷一《呂祖本傳》

卷三《百字碑》、《谷神歌》、《敲爻歌》

卷四《五言律十六首》、《七言律詩一百七首》

卷五《沁園春三首》

卷六《指玄篇》、《指玄篇本末原序》、《呂祖自序》

卷九《前八品經上》

卷十《前八品經下》

卷十一《後八品經》

卷十二《五品經》

卷十六至十八《參同經》

4. 《道藏輯要》（成都：巴蜀書社，1986）成都二仙庵藏光緒丙午年重刊版。

參考文獻爲：

《真靈位業圖》觜集七。

《道樞》觜集六。

《孚佑上帝示定十戒功過格》張集三。

《甘水仙源錄》翼集二、三。

《金蓮正宗記》翼集八。

《七真年譜》翼集八。

5. 〔宋〕張君房纂輯、蔣力生等校注：《雲笈七籤》（北京：華夏出版社，1996）。

6. 〔清〕阮元校刻：《十三經注疏》(北京：中華書局，1991)，二冊。

7. 〔清〕黃宗羲：《宋元學案》(台北：河洛圖書出版社，1975)，三冊。

8. 〔清〕劉一明：《道書十二種》(北京：書目文獻出版社，1996)。

9. 《袖珍中醫四部經典》（天津：天津科學技術出版社，1986）。

10. 蔣錫昌：《老子校詁》(台北：明倫出版社，1971)。

11. 方東美：《中國大乘佛教》(台北：黎明文化事業股份有限公司，1986)。

12. 王明：《抱朴子內篇校釋》(北京：中華書局，1996)。

13. ____：《太平經合校》（北京：中華書局，1997），二冊。

14. 王平：《【太平經】研究》（臺北：文津出版社，1995）。

15. 左丘明：《國語》(上海：古籍出版社，1978)，二冊。

16. 石沅朋校編：《呂洞賓全集》(廣州：花城出版社，1995)。

17. 朱伯崑：《易學哲學史》(北京：華夏出版社，1995)，4 卷。

18. 牟宗三：《中國哲學十九講》(台北：學生書局，1995)。

19. ______：《現象與物自身》(台北：學生書局，1996)。

20. ______：《生命的學問》(台北：三民書局，1994)。

21. 李遠國：《道教氣功養生學》(成都：四川省社會科學院，1988)。

22. 李養正：《道教經史論稿》(北京：華夏出版社，1995)。

23. 周法高編撰：《金文詁林》(台北：中央研究歷史語言研究所，1982)，八冊。

24. 段玉裁：《說文解字注》(台北：藝文印書館，1970)。

25. 胡孚琛：《魏晉神仙道教》(北京：新華出版社，1991)。

26. 胡孚琛、呂錫琛：《道學通論：道家・道教・仙學》，（北京：社會科學文獻出版社，1991）。

27. 卿希泰主編：《中國道教史》(成都：四川人民出版社，1992)，四冊。

28. ______主編：《道教與中國傳統文化》（福建：福建人民出版社，1990）。

29. 任繼愈主編：《中國道教史》（上海：上海人民出版社，1997）。

30. 何建明：《道家思想的歷史轉折》（武漢：華中師範大學出版社，1997）。

31. 朱哲：《先秦道家哲學研究》（上海：上海人民出版社，2000）。

32. 牟鍾鑒、胡孚琛、王葆玹：《道教通論》（濟南：齊魯書社，1991）。

33. 徐復觀：《中國人性論史》(台北：台灣商務印書館，1978)。

34. 高明撰：《帛書老子校注》(北京：中華書局，1996)。

35. 張廣保：《金元全真道內丹心性學》(北京：三聯書店，1995)。

36. ______：《唐宋內丹道教》（上海：上海文化出版社，2001）。

37. 王中江：《道家形而上學》（上海：上海文化出版社，2001）。

38. 陳少峰：《宋明理學與道家哲學》（上海：上海文化出版社，2001）。

39. 周立升：《兩漢易學與道家思想》（上海：上海文化出版社，2001）。

40. 王宗昱：《【道教義樞】研究》（上海：上海文化出版社，2001）。

41. 蕭漢明、郭東升：《【周易参同契】研究》（上海：上海文化出版社，2001）。

42. 李大華：《生命存在與境界超越》（上海：上海文化出版社，2001）。

43. 強昱：《從魏晉玄學到初唐重玄學》（上海：上海文化出版社，2002）。

44. 李申：《道教本論》（上海：上海文化出版社，2001）。

45. 李剛：《漢代道教哲學》（成都：巴蜀書社，1995）。

46. 李大華、李剛、何建明：《隋唐道家與道教》（廣州：廣東人民出版社，2003），二冊。

47. 陳鼓應、馮達文主編：《道家與道教》（廣州：廣東人民出版社，2001），道家卷，道教卷。

48. 陳攖寧：《道教與養生》(北京：華文出版社，1993)。

49. ______：《道家養生秘庫》(大連：大連出版社，1991)。

50. 蕭天石：《道家養生學概要》(台北：自由出版社，1990)。

51. 陳來：《古代宗教與倫理》（北京：生活‧讀書‧新知三聯書店，1996）。

52. 姜廣輝主編：《郭店楚簡研究》（沈陽：遼寧教育出版社，1999）《中國哲學》第 20 輯。

53. 紅鳳鳥講述：《黃帝四經》（臺北：雲龍出版社，2000）。

54. 李豐楙：《探求不死》（臺北：久大文化股份有限公司，1987）。

55. 盧國龍：《道教哲學》（北京：華夏出版社，1997）。

56. ______：《中國重玄學》（北京：人民中國出版社，1993）。

57. 郝勤：《龍虎丹道 —— 道教內丹術》（台北：大展出版社，2000）。

58. 馬濟人：《道教與煉丹》（台北：文津出版社，1997）。

59. 呂鵬志：《道教哲學》（台北：文津出版社，2000）。

60. 熊鐵基、馬良懷、劉韶軍：《中國老學史》（福建：福建人民出版社，1995）。

61. 袁保新：《老子哲學之詮釋與重建》（台北：文津出版社，1991）。

62. 張智彥：《老子與中國文化》（貴陽：貴州人民出版社，1996）。

63. 許抗生：《老子研究》（台北：水牛圖書出版事業有限公司，1992）。

64. 韓廷傑、韓建斌：《道教與養生》（台北：文津出版社，1997）。

65. 陳櫻寧：《道教與養生》（北京：華文出版社，1989）。

66. 洪建林：《道家養生秘庫》（大連：大連出版社，1991）。

67. 沈潔：《內丹》（香港：中華書局，1997）。

68. 劉寧：《劉一明修道思想研究》（成都：巴蜀書社，2001）。

69. 戈國龍：《道教內丹學探微》（成都：巴蜀書社，2001）。

70. 張欽：《道教煉養心理學引論》（成都：巴蜀書社，1999）。

71. 張澤洪：《道教齋醮儀式的源流及其影響》（成都：巴蜀書社，1999）。

72. 閔智亭：《道教儀範》（北京：中國道教學院，1990）。

73. 時光、王嵐編：《宗教學引論》（北京：中央民族大學出版社，1994）。

74. 羅竹風主編：《人・社會・宗教》（上海：上海社會科學院出版社，1995）。

二、外文及翻譯書目

1. Chen, Ellen M., The Tao Te Ching -A New Translation with Commentary, (New York: Paragon House, 1989).

2. Girardot, N. J., Myth and Meaning In Early Taoism, (California: University of California Press, 1983).

3. Grigg, Ray, The New Lao Tzu: A Contemporary Tao Te Ching, (Boston: C. E. Tuttle Co., 1995).

4. La Fargue, Michael, Tao and Method; A Reasoned Approach to the Tao Te Ching, (Albany: b State University of New York Press, 1994).

5. Lau, D.C., Tao Te Ching,（Hong Kong: The Chinese University Press, 1963）.

6. Max Kaltenmark translated from the French by Roger Greaveo, Laotzu and Taoism, (Stanford: Stanford University Press, 1969).

7. B.S. Bonsall, Confucianism and Taoism, (London: The Epworth Press, 1934).

8. Stephen R. Bokenkamp, Early Daoist Scriptures, (Berkeley: University of California Press, 1997).

9. Stephen Eskildsen, Asceticism in Early Taoist Religion, (New York: State University of New York Press, 1998).

10. Michael Saso. And David W. Chappell, Buddhist and Taoist Studies, (Honolulu: Asian Studies Program, Vol.1, 2 University of Hawaii, 1977).

11. K. Schipper, The Taoist Body, (Berkeley: University of California Press, 1993).

12. Y.P. Dong, Still as a mountain, powerful as thunder: simple Taoist exercises for healing, vitality, and peace of mind, (Boston: Shambhala, 1993).

13. Zhang Boduan, 10th/ 11th century, Wu-zhen pian, English, (劉一明) (Honolulu: University of Hawaii Press, 1987).

14. Lai Chi Tim, The Taoist vision of physical immortality: a study of Ko Hung's Pao P'u Tzu, (Thesis PhD), (Chicago: University of Chicago, 1995).

15. Paul R. Katz, Images of the immortal: the cult of Lu Dongbin at the Palace of Eternal Joy, (Honolulu: University of Hawaii Press, 1999).

16. Richard Wilhelm (trans.), The secret of the golden flower, (New York: A Helen and Kurt Wolff Book, 1931).

17. 〔日〕福井康順等監修、朱越利譯：《道教》(上海：上海古籍出版社，1990)，三卷。

18. 〔日〕窪德忠著、蕭坤華譯：《道教史》(上海：上海譯文出版社，1987)。

19. 〔德〕馬克斯‧韋伯著、洪天富譯：《儒家與道教》(南京：江蘇人民出版社，1993)。

20. 〔英〕李約瑟著、陳立夫等譯：《中國古代科學思想史》(南昌：江西人民出版社，1999)。

三、論文目

1. 王樹人：<論老子“不爭”的智慧>，《道家文化研究》(上海：上海古籍出版社，1996)，第 10 輯，頁 135-44。

2. 朱伯崑：<道家的思維方式與中國形上學傳統>，《道家文化研究》(上海：上海古籍出版社，1996)，第 2 輯，頁 11-40。

3. 牟鍾鑒：<老子的道論及其現代意義>，《道家文化研究》(上海：上海古籍出版社，1995)，第 6 輯，頁 59-71。

4. 許抗生：<略談帛書《老子》與帛書《易傳‧繫辭》>，《道家文化研究》(上海：上海古籍出版社，1993)，第 3 輯，頁 55-63。

5. ______：＜簡述道教的倫理思想＞，《道家文化研究》(上海：上海古籍出版社，1996)，第 9 輯，頁 17-23。

6. 張岱年：<論老子在哲學史上的地位>，《道家文化研究》(上海：上海古籍出版社，1992)，第 1 輯，頁 74-82。

7. ______：＜道家在中國哲學史上的地位＞，《道家文化研究》(上海：上海古籍出版社，1995)，第 6 輯，頁 1-9。

8. 葛榮晉：<老莊的氣功思想>，《中國哲學史》，1994，第 7 期，頁 86-90。

9. 鍾肇鵬：<論精氣神>，《道家文化研究》(上海：上海古籍出版社，1996)，第 9 輯，頁 201-24。

10. 劉笑敢：<老子哲學的中心價值及體系結構 —— 兼論中國哲學史研究的方法論問題>，《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1996），第 10 輯，頁 112-34。

11. 涂又光：<《老子》爲中國哲學主根說>，《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1996），第 10 輯，頁 105-11。

12. 郭沂：<老子對孟子思想的影響 —— 本心本性及其喪失與復歸>，《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1995），第 6 輯，頁 124-36。

13. 洪修平：<老莊玄學與僧肇佛學>，《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1994），第 5 輯，頁 247-61。

14. 陳鼓應：<道家在先秦哲學史上的主幹地位>，《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1996），第 10 輯，頁 7-64。

15. 胡家聰：<道家學說及其對先秦儒學的影響>，《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1996），第 10 輯，頁 65-70。

16. 王德有：<簡論“道法自然”在中國哲學史上的影響>，《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1995），第 6 輯，頁 47-58。

17. 方立天：<道與禪 —— 道家對禪宗思想的影響>，《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1995），第 6 輯，頁 249-64。

18. 卿希泰：<試論道家文化在中國傳統文化中的地位>，《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1994），第 4 輯，頁 9-15。

19. 任繼愈：<儒道兩家思想在中國何以影響深遠長久不衰>，《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1992），第 1 輯，頁 1-6。

20. 蒙培元：<論自然 —— 道家哲學的基本觀>，《道家文化研究》（北京：生活・讀書・新知三聯書店，1998），第 14 輯，頁 20-32。

21. 胡孚琛：<《道教志》導言>，胡孚琛、陳耀庭、王卡、劉仲宇：《道教志》（上海：上海人民出版社，1998）。

22. 李申：<從道家到道教>，《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1995），第 7 輯，頁 59-69。

23. 陳兵：<道教的文化根柢>，《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1996），第 9 輯，頁 7-16。

24. 李剛：<論道教生命哲學>，《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1996），第 9 輯，頁 24-40。

25. _____：<元後期江南全真道心性論研究>，《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1994），第 5 輯，頁 420-38。

26. _____：<全真盤山派以道合禪心性論研究>，《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1994），第 4 輯，頁 326-44。

27. 李似珍：<道教養生術與禪宗修煉之異>，《三清文化》（台北：三清道家道教文化基金會）總第 43 期。

28. 王家佑、郝勤：<內丹之丹及其文化特徵>，《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1996），第 9 輯，頁 190-200。

29. 陳麗桂：<漢代的氣化宇宙論及其影響>，《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1995），第 8 輯，頁 248-266。

30. 李大華：<隋唐時期的道教內丹學>，《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1994），第 5 輯，頁 404-19。

31. ______：<試探道教內丹學與神學思辨的關係>，《無神論・宗教》，1991，第 6 期，頁 50-6。

32. 李慶：<養生和飛升 —— 魏晉時期道家和道教生死觀的一個側面>，《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1994），第 5 輯，頁 383-403。

33. 盧國龍：<論唐五代道教的生機觀 ——《參同契》與唐五代道教的外丹理論>，《道家文化研究》（北京：生活・讀書・新知三聯書店，1997），第 11 輯，頁 76-120。

34. 馮天瑜：<“終極關懷” 的儒道兩走向>，《道家文化研究》（上海：上海古籍出版社，1995），第 8 輯，頁 86-90。

35. 王卓民：<葛洪神仙道教教育思想探微>，《道教文化研究》（北京：書目文獻出版社，1995），第 1 輯，頁 263-87。

36. 梁歸智：<論中華道教文化的“神仙情結”>，《道教文化研究》（北京，書目文獻出版社，1995），第 1 輯，頁 78-90。

37. 〔美〕陳漢生(Clad Hansen) ：<道家在中國哲學中的地位>，《道家文化研究》（北京：生活・讀書・新知三聯書店，1999），第 15 輯，頁 25-41。

38. 〔美〕陳張婉華：＜老子對死亡的看法 ——《道德經》第五章新解＞，《道家文化研究》(上海：上海古籍出版社，1992)，第 1 輯，頁 83-90。

39. 〔德〕沃爾法特(Wohlfart) ：＜ 自然 —— 禪宗的道家之源＞，《道家文化研究》(北京：生活・讀書・新知三聯書店，1999)，第 15 輯，頁 288-94。

40. 〔韓〕金勝惠：＜《黃庭內景經》的神之像與氣 —— 上清派傳統中內在超越的體內神＞，《道家文化研究》(北京：生活・讀書・新知三聯書店，1999)，第 16 輯，頁 249-60。

41. 〔日〕金谷治：<"無"的思想之展開-從老子到王弼>，《道家文化研究》(上海：上海古籍出版社，1992)，第 1 輯，頁 92-100。

42. 〔日〕中嶋隆藏：＜《坐忘論》的"安心"思想研究＞，《道家文化研究》(上海：上海古籍出版社，1995)，第 7 輯，頁 244-258。

43. 〔南斯拉夫〕拉多薩夫・普舍奇(Radosav Pusic) ：＜論老子的無＞，《道家文化研究》(北京：生活・讀書・新知三聯書店，1998)，第 14 輯，頁 123-30。